

# まやび 既戸

発行：社会福祉法人 聖家族の園 理事長 杉山貴美子  
番411-0936 静岡県駿東郡長泉町元長庭888-69 TEL 055(989)0250 FAX 055(989)0252  
E-mail selkazoku-akira@tiara.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.nagaizumi-home.jp>



創立20周年を記念して影絵を購入しました。ライトをつけると鮮やかな  
絵が浮き出てとても素晴らしいものです。

施設の玄関に飾ってありますので来所の際には是非ご覧ください。

## 特別養護老人ホーム ながいづみホーム

### バーベキュー大会

6月16日、毎年恒例のバーベキューを行いました。

お肉が焼き上がるのを、今か今かと待ちきれない様子の皆様。あちらこちらのホットプレートでジュー ジューと焼き上がったお肉は、やはり大人気であつという間になくなりました。

皆様満足して頂けましたでしょうか。  
あの～お肉ばかりでなく来年はもっと野菜も食べて下さいね。



### 桃沢幼稚園七夕慰問

7月5日、32名の桃沢幼稚園の園児の皆さんが来園。手遊びや元気な歌声で、利用者の皆さんを楽しませて下さいました。個性豊かな園児たちとのふれあい、利用者の皆さんも大変喜ばれ、まるで自分のお孫さんと触れ合っているような、そんな様子の方も多くみられました。限られた時間でしたが、皆さん最後まで楽しんでいました。桃沢幼稚園の皆さんありがとうございました。また、お待ちしています。



### 流しそうめん

7月27日、夏の風物詩の一つである「流しそうめん」を入所者、ショートステイ利用者の皆さんと一緒に楽しみました。参加人数が多く、用意した席がすぐにいっぱいとなりました。始まったとたん、皆さんペロッと平らげました。お楽しみのデザートはサクランボです。そのデザートもあつという間に皆さんのが胃袋の中に消えていきました。日ごろの暑さを吹き飛ばす、とても涼やかな昼食となりました。

又、24日には希望のわだち柿田の皆さん、25、26日にはデイサービスの皆さんも楽しめました。



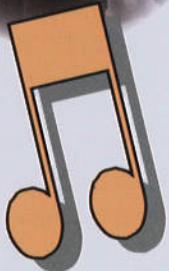
デイサービスに

## ながくぼデイサービス

### 『ベルバンド+おのちゃんマン』バンドの皆さん初来園♪



7月5日、珍しい生バンドの演奏に、みなさん「何が始まるんだ?!」と興味津々で会場に集まりました。ズンチャカズンチャ♪と身体にずんずん響く音に少々びっくりされた方も…。歌はもちろん、テンポ良いトークと愉快なマジックを交えた楽しいコンサート。耳慣れた曲目では、あちらこちらから口ずさむ声が聴こえてきました。



デイホールまで響く音色はベッドで横になっている方の耳にも届き、「きょうは最高の一日だった」と話される男性利用者さまの明るい表情が印象に残りました。

### 希望のわだち柿田

### 希望のわだち柿田は おかげさまで5周年を迎えました!!

平成19年8月1日に小規模多機能型居宅介護・通所介護を開始した希望のわだち柿田は、皆様に支えられ5周年を迎えることが出来ました。この5年間、地域やボランティアの方々には多大なご協力をいただき、職員一同感謝の気持ちでいっぱいです。今後も、さらなるご指導・ご協力をよろしくお願いします。



#### 仲間が増えました



5周年を記念して、御殿場で保護されていたインコを希望のわだち柿田で譲り受けました。

開所5周年を記念し、8月3日に『希望のわだち柿田 5周年記念のつどい』を開催しました。

清水町役場をはじめ、日頃からお世話になっています地域の皆様が出席してくださいました。

つどいでは、記念ライブに弾き語りアーティスト『待良』さんの歌やチョコレートタワーなどの軽食を食べながら、お集まりいただいた皆様方と、5年間の思い出やこれから希望のわだち柿田についての話しで盛り上がりいました。

## ボランティアレポート

### 仮設住宅応援ボランティアに参加して

希望のわだち柿田 杉山 恵

静岡県ボランティア協会や東海地震等に備えた災害ボランティアネットワーク委員会では、被災地である岩手県遠野市にボランティア宿泊拠点(岩手県遠野災害ボランティア支援センター:愛称「遠野まごころ寮」)を昨年4月8日に開所させ、静岡県より災害ボランティアを派遣し、釜石市・大槌町・陸前高田市など三陸沿岸市町でがれき撤去や片付けを中心とした支援活動を行っており、11月には仮設住宅で生活する方々を応援するボランティア派遣も開始しています。

私は、7月26日~30日 「仮設住宅応援ボランティア」に6名のチームの一員として参加させていただきました。活動内容は、静岡県足湯隊(仮設住宅や見なし仮設での足湯やお茶っこ)と仮設住宅でのサポートボランティア(仮設住宅で生活している子どもの子守りや遊び相手、利用者の見守り、サポートセンタースタッフの手伝い)です。

足湯ボランティアには、一对一でお話を聞くことが「心のケア」や「被災者の課題をつかむ」ということにつながったり、人が集まる「コミュニティづくり」の場を生み出すという効果があると言

われています。また、湯に足をつけてゆっくりしてもらうだけでもラックスできたり、元気が出るというお湯の「力」があるようです。

足湯をし、手をさすったり、押したりしながら、その方に寄り添い、つぶやきを受容し、会話の中からニーズを拾う、そのつぶやきを専門家や現地の団体につなぐなどの目的があります。

私は、心を温めるために足湯を行うことを目標に活動し、いろいろなことを学ばせていただきました。ボランティアに参加する前は、不安や心配も多く、周囲の反応もとても気になりました。しかし、参加してみて、一緒に行ったメンバーにも恵まれ、また、心打たれるコーディネータとも出会うことができ、とても心が満たされました。一人ひとりの小さな力も継続していくべき大きな力となること、チームワークの大切さ、自分で気づき行動することやコミュニケーション力の重要性、何よりも思いやりの気持ち。自分の今後の仕事に活かせる活動ができ、本当に参加できて良かったと思っています。参加するにあたって、背中を押してくれた園長に感謝。

大震災から、1年5ヶ月がたちますが、復興への道のりはまだまだです。被災された方が孤独にならないよう、忘れられることがないよう、微力ではありますが活動を継続して行きたいと考えています。

### 吉里吉里国支援活動にて

希望のわだち柿田 堀江 紗代

8月4日、東日本大震災の被災地である岩手県大槌町のNPO法人吉里吉里国(きりきりこく)を訪問しました。私が所属する、主に箱根西麓で森林保護活動をしているNPO法人三島フォレストクラブ(以下MFC)の活動の一環です。津波による塩害で立ち枯れた杉の木を伐るお手伝いをしてきました。日本は戦後にたくさんのスギやヒノキを植林しましたが、高度成長期以降は安い外国木材にシェアを奪われ、多くの山が荒れた状態になっており現在、国内で林業を営むのはとても大変な事。MFCもボランティアで森林保護のための間伐(木を伐ることにより、放置された森林を保護する)をしていますが、なかなか伐った木を利用することは出来ません。このような状況下で吉里吉里国は震災復興、森林保護、持続可能な雇用や収入の確保、人材育成などを目的として設立され、伐った木をなるべくお金に替えるよう、努力しています。今回の私たちMFCの作業はチェーンソーで枯れたスギを切り倒

し、製材するように太さに応じて決められた長さに切る班、重機で木材を搬出する班、あらかじめ切ってある木材で杭を作る班とに分かれました。足場の悪い急斜面でチェーンソーを使うのはとても危険で、東北といえどもこちらと変わらぬ暑さの中での作業でしたがケガなく無事に終えることが出来ました。おかげでその後の交流会では色々なお話をききました。吉里吉里国の理事長は震災前は漁師だったそうです。しかし今、町の高齢化が進み、漁業を営む若者はとても少なく、多くの人々が家を失い、高台移転しようにも適した高台もなく、復興に10年はかかるだろう…。一方で吉里吉里国の方々は新たな産業を生み出したり、プレハブや手作りのお店で頑張っている方々も多くいらっしゃいます。行政に頼るばかりではなく、自分達の力で町を復興させたい、お年寄りと子供達が一緒にすごせる福祉施設をつくりたい、という理事長の言葉がとても印象的でした。ほんの少しのお手伝いしか出来ませんでしたが様々なことを学んだ、とても貴重な体験でした。またいつか大槌町に行き、もっと元気になった町をこの目で見てみたいと思います。

## 夏バテした胃を回復させる食事

まだまだ暑い日が続きます。夏野菜を上手に摂って夏バテを防止しましょう。夏野菜のひとつであるズッキーニは、カロリーが低く、食物繊維も多く含まれています。ダイエットにもおすすめの食材です。まさに女性の味方です。

油を使わずに、ズッキーニがさっぱり食べられ、胃への負担がかからないレシピを紹介します。

### ◎ズッキーニのおかげマヨわさび

**[材 料]** ズッキーニ ..... 1本 150gくらい  
塩 ..... 小さじ半分  
☆マヨネーズ ..... 大さじ1  
☆わさび ..... チューブ2センチ  
☆鰯節 ..... 小袋の半分  
☆にんにくすりおろし ..... 少々  
☆黒こしょう ..... 適量  
だし醤油 ..... 適量



**[作り方]** 1. ズッキーニを塩もみしてさっと洗い、手で水分を絞る  
2. ☆をボールで和える  
3. 味をみながら、最後にだし醤油で味を調える。

## お知らせ

今年も恒例の「ながいすみホーム秋まつり」を開催いたします。今年は「つなぐ」をテーマに様々な取り組みをしていきます。

職員、入所者一同皆様のお越しをお待ちしております。  
どうぞお気軽にお越しください。

開催日：10月6日(土)11時 雨天中止

## クロスワードパズル

1	7		8	9
2			3	
		4		
5	10			
	6			

(よこのカギ)

1. 夏期休暇
2. 近畿地方東部の県  
県庁所在地は津市
3. 「独活」と書きます。  
若芽は食用、○○の和え物
4. 目の外側に当たる方の端
5. 物事がわかること。
6. 今年は、7月27日です。

(たてのカギ)

1. サーフィン
4. 人に接する場合に使います  
○○○を交換する。
7. 歩行の助けに使用細長い棒
8. 数を表す文字
9. 国民の祝日 5月4日
10. イヌを○○、ネコを○○

リ	ラ	ッ	ク	ス
ク	イ		バ	
エ	ス	カ	ル	ゴ
ス		モ	一	
ト	ラ	イ	ア	ル

\*前回の回答は「スカイツリー」です

(一ノメモ)

2012年5月22日開業、高さ634m=むさし  
シルエットは伝統的日本建築などにみられる  
「そり」や「むくり」を意識しきな木の下に、  
人々が集い心を寄せ合う様子を表しています。

抽選の結果5名の方に商品の発送をもってかえさせて頂きました。