

第324号

基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は
「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み
天から与えられた役割を果たすべく
社会福祉事業で平和な社会に向けて
貢献していきます

やよい
弥生

ホームでの暮らしのご意見、
ご要望があれば、生活相談課
の濱村・荒井・松浦・福島まで
ご相談ください。できる限り
ご希望に添いたいと職員一同
考えております。また、利用者
の皆様は、人生の先輩として、
私たちの相談にも乗ってくだ
さいね。

「弥生（やよい）」

弥生の由来は、春が近づき
草花が生い茂ることを、昔の
ことばで「木草弥生生い茂る
（きくさやよいしげる）」と
いったそうで、そこから弥生
となったと云われておりま
す。



「ひなまつり」

ひなまつりは、女の
子の健やかな成長を願
って、家族でお祝いを
する習わしです。その
起源は、平安時代に中
国から日本に伝わった
魔除けの儀式といわれ
ています。古来の中国
では「季節の変わり目
は邪気が身体に入りや
すい」という理由で、
春に水浴びをして邪気
を払う儀式が、平安時
代に日本に伝わる「人
型の紙を川に流す」と
いうものになり、変化
を重ねて現代の形にな
ったようです。ホーム
の一階に大きな雛飾り
がありますので、是非
ご覧ください。写真撮
影もし
ますよ。



「姉妹都市の絆」

江戸時代、江戸幕
府の家臣団「八王子
千人同心」は、日光
東照宮の警護を務
め、戦火から東照宮
を守り続けました。
また、ロシアの船が
蝦夷地（北海道）の
周辺に現れるよう
になると、千人同心
は苦小牧に移住し、
警備を固めました。
このような歴史の
縁もあり、現在八王
子市は日光市と苦
小牧市と姉妹都市
関係をつなぐこと
になりました。今年
は姉妹都市盟約五
十周年となります。

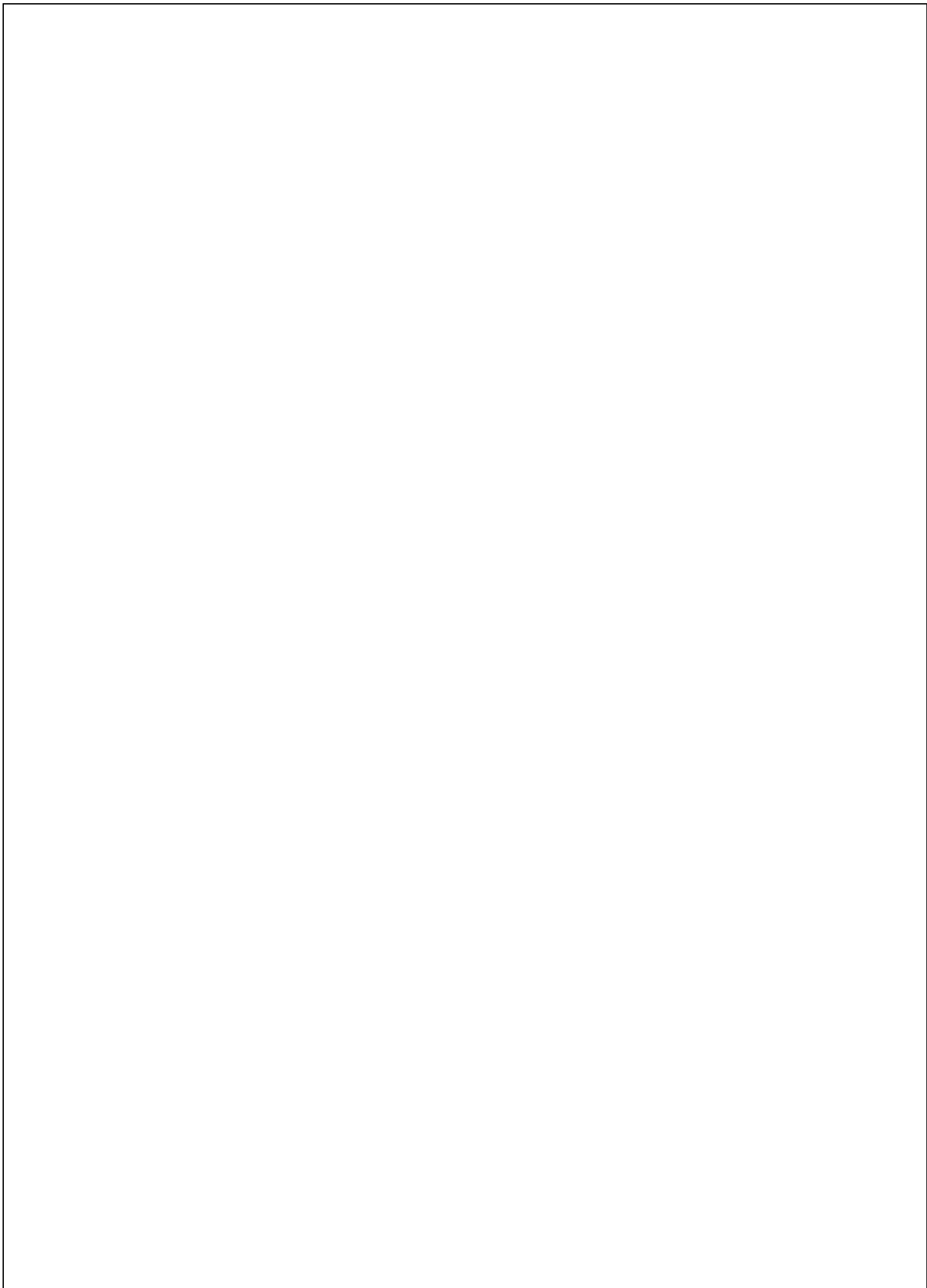


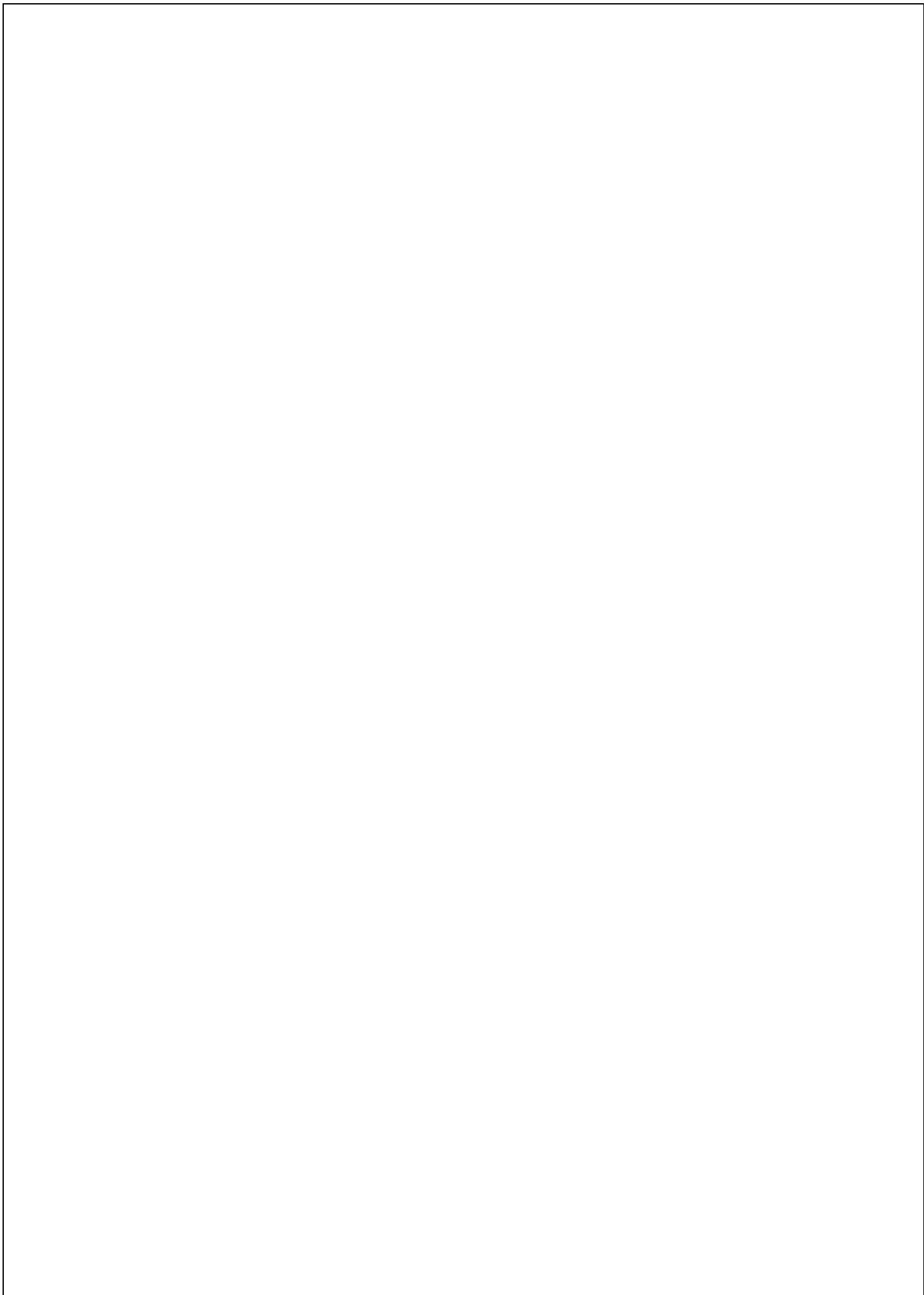
うれしいひなまつり

- ① あかりをつけましょ ぼんぼりに
お花をあげましょ ももの花
五人ばやしの ふえたいこ
今日はたのしい ひなまつり

- ② おだいいさまと おひなさま
ふたりならんで すまし顔
およめにいらした ねえさまに
よくにたかんじょの 白いかお









節分の日がありました！



「悪い子はいねえか〜」とやってきた鬼。それは秋田のナマハゲです。



青鬼は狂暴なのです。防御が間に合わなかった雄三さん。



法男さんは鬼と談笑中？ 何とも緊張感のないワンシーンでしょうか。



あまりの鬼の迫力に脱帽してしまう安洋さん。



似合っている。と言っでは失礼でしょうか。ステキなカットです。



綺子さんもとってもいい写真です。



驚かせてすみません。ハイチーズ。しっかりと笑顔の包子さん。



とっても仲良さそうにしている敏子さん。青鬼さんも癒されちゃいました。



徳子さん。ナイス笑顔。笑う門には福来るですね。



孝一さんもいい笑顔です。豆をたくさん食べて長生きして下さいね。



反撃にあう鬼。もう二度と来ないことを約束させられたそうです。



こりゃビックリ！あまりの迫力に後ずさりする富士子さん。ナイスリアクション。



青鬼さんはきれいな女性に弱いんだとか・・・メロメロです。



君子さんを仲間に入れた鬼一同。お次はどこへやら・・・



雅彦さん、鬼と一緒にハイチーズ！



久良子さんの笑顔に鬼も戦いを放棄です。平和なスマイル。



寝起きドッキリにしては目覚め悪すぎますね、豊さん。



「また来年くるぞ〜い！」と、けたたましい音をたてながら去っていく鬼でした。



三千ワールド食べ物放浪記

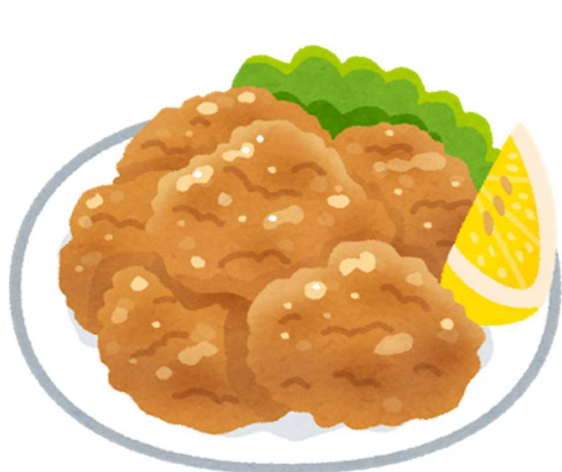
「瀬戸内レモンは万能調味料！編」



三月になり日ごとに春めいてきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？我が家では空前の瀬戸内レモンブームが訪れております。瀬戸内レモンは12～4月頃まで黄色いレモンが出荷されているので春になってもまだまだ食べられます！夏場はハウスレモン、秋頃は緑レモンがあり一年を通して味の違いも楽しめます。おススメレモンレシピ紹介コーナーは蜂蜜にレモンを輪切りスライスして2～3日漬けるだけで、とてつもなく美味しいハチミツレモンができます。食べ方はヨーグルトにかけてハチミツレモンヨーグルトにしたり、紅茶に入れてレモンティーにしたり、パンに塗っても美味しいですよ。子供達とレモンスライスの奪い合いになり、「お父さん！ハチミツレモンまた作って！」と嬉しいリクエストをしてくれるので上機嫌になったお父さんは「マンモスうれピー♪」と”のりピー語”で感謝の気持ちを表します。(笑)

瀬戸内レモンになぜこだわるのかという点と外国産レモンは防カビ剤の入ったワックスがかけられているため皮を食べないようにしていました。瀬戸内レモンは最適な環境で無農薬、無化学肥料で作られているので安心ですね！健康効果は免疫力を高める、疲労回復や美肌になり細胞を若々しく保つ働きがあるそうです！先ほど紹介したレシピ、ハチミツレモンは蜂蜜にはビタミン、ミネラル、オリゴ糖が含まれておりクエン酸効果を効率よく取り入れられ代謝がアップしてダイエットも期待できるそうです！蜂蜜&レモンは最高のコンビです。タカとユージみたいな...笑【あぶない刑事より】

ここで突然ですがレモンを絞るだけで食べ物は大体美味しくなる説を発表させていただきます!!皆様と共感できたら幸いです。マヨネーズにレモンを絞り揚げ物をディップ（つけて食べる）塩味や和風の Pasta の仕上げにレモン汁をかけることで旨味が倍増する気がする不思議。水炊き鍋でも市販のポン酢を使わずレモン汁と醤油をつけるのが美味しいのでお勧めです。タコス（メキシコを代表する料理）もライムを絞って食べたいですが、ライムはスーパーでは高級食材なので、瀬戸内レモン汁がいいと思います。湯豆腐、冷奴も勿論焼き魚、肉料理すべてに合いますよね。お酒はレモンサワー、スイーツにもレモンは欠かせません！皆さんのレモンの美味しい食べ方あったら是非お聞かせてください!!甘酸っぱい青い春が来そうな予感です(笑)



岡田ヨシハル





災害時訓練がありました。



地震、火災、水害・・・災害はいつやってくるか分かりません。



何回やっても慣れない災害時訓練。いや、慣れてはいけないのでしょう。日頃の積み重ねの訓練が重要です。



今回はソーラーパネルの使い方も訓練に追加しました。



広げると一畳ほどのソーラーパネルが6枚あります。これは頼もしいです。



家電への通電も簡単にできました。操作も簡単でした。



健康の秘孔（ツボ）

ヒルマ

冷え性に効くツボ

冷え性は、身体の隅々まで十分に血液が送られないため、末端の血行が悪くなり、酸素や栄養分を含んだ血液が行き渡らず、二酸化炭素や老廃物を含んだ血液の戻りが滞り、身体が冷えてだるく感じる症状です。冷え性のひどい人は、足や腰が冷たいのを通りこして、感覚がない、あるいは痛い、だるいといった状態が続いて、足や腰がまるで自分の身体とは思えないような気持ちがするといえます。このような状態をほうっておくと、冷え性が引き金となって、胃腸虚弱・食欲不振・イライラ・不眠・腰痛・肩こり・頭痛・生理不順・不妊・風邪などが生じると、症状も非常に複雑になり、治療も容易でなくなります。以前は、冷え性の人がつらい思いをするのは、秋から春までの時期に多くみられましたが、最近は冷房が普及してきたため、真夏の暑い季節にも寒さを感じたり、冷えが起こるということも珍しくはなくなりました。冷えを感じたら、ここに紹介する三つのツボを刺激してみましょう。

① 陽池（ようち）・②太谿（たいけい）・③至陰（しいん）

陽池は、陽の気が集まって池のように溜まっている所という意味のツボです。

太谿は、血行と共に水分代謝を改善するツボです。冷え性のある人は、ここに小指大くらいのシコリが現れます。**至陰**を刺激することで更に効果が倍増します。

①陽池（ようち）

手の甲側で、手首の小指寄りにやや大きな骨の突起が飛び出しています。また、手首を外側に曲げると、その突起の少し上あたりに太い横ジワが現れます。手の薬指と小指の付け根の境目と手首の突起を結ぶ線の上で、手首上の太い横ジワが通る所が**陽池**です。

ポイント～冷え性の人陽池を押すと、強い圧通を感じるはずですが、押すと少し痛いというくらいの強さで、3～5秒押したら離す刺激を少し長めに5～7分続けましょう。

②太谿（たいけい）

内くるぶしの頂点からアキレス腱に向かって、足底と平行に指でなぞっていくと、大きくくぼんだ所で指が止まった所が**太谿**です。

ポイント～押すとズーンとした痛みが足先まで響きます。両手の親指を重ねて、少し痛いというくらいの強さで、3～5秒押しては離す刺激を3～5分続けましょう。

③至陰（しいん）

足の第5指（小指）の爪の生え際の外側にあるのが**至陰**です。

ポイント～冷え性の人、感覚が鈍くなっていることが多いので、かなり強く押しても大丈夫です。3～5秒押しては離す刺激を5～7分続けましょう。

おまけ ご家族様・職員の皆様、ぜひお試しください。

・手先、足先のシビレ・冷えを改善する。

手先には**十宣（じゅっせん）**、足先には**氣端（きたん）**というツボがあります。場所は、手足の左右10本の指の腹先で、先端の中心にあります。ここを温めることで、末端の血液循環をよくし、しびれ・冷えを改善します。

方法は、ドライヤーの熱風をツボに当てます。熱さを感じたらスイッチを切り熱さが遠のいたら、再び熱風を当てます。これを15～30回繰り返します。



多文化共生フェスティバルに参加しました！

ファミリーマイホームで働くベトナムのみなさんが
所属する学校のお祭りです。



ファミリーマイホームは良い場所に店を構えることに成功しました。



板長の関根氏がつくる海鮮焼きそばは絶品です。プリプリのエビ、コリコリのイカが旨い！



隠し味は「愛情」のようですね。



チームワークも良いですね。手際が良く見ていて気持ちいいです。



焼きそばは300食すべて完売しました！
筆者も試食しましたが、納得の美味でした。



みなさんお疲れさまでした。また来年もよろしくお願いします！



新米施設長が舵を取る！ ～感謝の気持ちを忘れずに～



3月は卒業のシーズンです。皆様の「卒業」にはどのような思い出がありますか？

ウィキペディアによれば、『日本では1872年（明治5年）の学制の施行にともない、学級（学年）ごとに、試験修了者に対して卒業証書を授与したことに起源を持つ。その後、明治10年代ごろ（1870年代半ばから1880年代にかけて）に現在のような独立した儀式として定着した。』とあります。当初は、現在のように、1年生、2年生、3年生・・・というような学年学級ではなく、就学を希望する子供達には年齢に関係なくまず「下等小学第八級」に入り、試験に合格してその級を「卒業」、七級に進級するというシステムだったようです。つまり進級が卒業だったのです。しかも進級テストは半年単位でした。こんな風に、学びたいときに随時入学し、半年（のちに一年）ごとの進級試験で「卒業」する仕組みなので、「入学式」は出来なかったのでしょうか。そして、大学が出来始めると海外の大学の例に習って「一斉入学・一斉進級」というスタイルが導入されました。あわせて9月入学、そして8月卒業の仕組みが取り入れられました。

しかし、1886年（明治19年）に国の「会計年度」（4月から3月）の仕組みがスタート。国からの指導によってだんだんと「学校年度」も「会計年度」に合わせて4月から新学期ということになっていったようです。ようやく1890年ごろに、おそらく「会計年度」とともに3月に卒業、4月に入学という「教育制度」が定着していったようです。

フマキラーホームページ「For your LIFE」 一部引用 <https://fumakilla.jp/foryourlife/1005/>

さて、ファミリーマイホームで介護業務に従事している、ベトナム人留学生アルバイト学3名も各々巣立ちの日が近づいています。介護業務に従事することを目指している2名は、4月からファミリーマイホームと同法人の特別養護老人ホームへの特定技能生としての入職が決まっております。もう1名は国家資格である看護師免許の試験勉強のため12月末で退職しましたが、その結果を本人から連絡があることを心待ちにしている状況です。

その3名が在籍している福生市にある新日本学院の多文化フェスティバルが、2月15日（土）に学院内で開催され、ファミリーマイホームも日本のソウルフード？である「焼きそば」を出店させていただきました。日頃、アルバイトとして介護補助業務に従事している学生だけではなく、これからの日本の介護や医療を支えていただく学生や教員、関係者の皆様への感謝の気持ちを込めて300食のファミリーマイホーム特製焼きそばを販売させていただきました。イスラム教徒の学生も多く在籍しているという話を聞いたため、ハラールフードを意識し、豚肉は使用せずシーフード風焼きそばを提供しました。当日は快晴で大勢の方々が来場され、イベントは大盛況でした。焼きそばの販売も、ファミリーマイホームの職員だけではなく、創価大学のソーシャルワーク実習中の学生にも手伝っていただき、完売とはなりませんでしたが大変高評価をいただきました。



令和7年3月3日には、3月卒業の留学生の卒業式がありますので出席させていただき、皆様の晴れ姿を見届けたいと考えております。

卒業という意味では、今年も近隣の宇津木台小学校の6年生を対象にした出張授業を、2月21日に開催しました。1日の授業時間の中の2コマ(合計90分)を使わせていただき、①高齢者の現状 ②高齢者の身体的・精神的特徴 ③福祉機器の使い方 ④介護の仕事についての授業を行っております。

①「高齢者の現状」では、日本における超高齢社会の実態から、生徒の皆さんが暮らしている町の高齢化率の調査、そしてこれからの人口動向などの社会の授業が中心となっております。

②「高齢者の身体的・精神的特徴」では、老化現象(主に視力・聴力)を実際に体験していただき、認知症についての理解を深めていただく内容となっており、保健体育のような授業を行っております。

③「介護の仕事」では、介護の仕事で重要な「気づく」という点に着目し、イラストを使用しての観察力のクイズなどをグループで解決していく授業となっております。

④「福祉機器の使い方」では、体育館に移動していただき、当ホームから持参した車いすや杖を実際使用していただく授業となっております。杖の持ち方や歩行介助の体験や、体育館内に設置した坂道を車いすで上り下りする介護技術の体験、車いすに乗った時の感想などを発表していく授業となっております。

今回は、対象児童のお母さんが介護課の非常勤職員として従事していたため、同行していただき、日々お母さんがどのような仕事をしているかなどの紹介もさせていただきました。



そして、「福祉」とはなにかをクラスの中で話し合っていたいただき、授業は終了となります。私は、小学生に「福祉」とは、ということを説明する際に、下記のようなフレーズを使っています。

ふ … ふだんの く … くらしが し … しあわせに なること！

福祉職と言われるエッセンシャルワーカーは、人々のふだんのくらしがしあわせになるようにすること！ 「日々、当たり前のようにふだん生活を私たちが送れている」という裏には様々な人々の働きがあり、その仕事に支えられて社会が成り立っているということ、そのことを少しでも考え感謝する気持ちを忘れないでいることを、小学生の授業を通して振り返ることができました。

私たちは日頃から多くの利用者様やご家族に「感謝」の気持ちをいただいております。それは別の見方をすれば、その気持ちに応える責任があるということです。ファミリーマイホームは皆様の期待を、利用者様の日々の介護サービスの提供や生活の質の向上や地域福祉への貢献という形で還元してまいります。令和6年度も多くの皆様から温かいお心遣いを賜りましたので、この場にてご紹介させていただきます。皆様、本当にありがとうございました。

【お祝い品】利用者様ご家族延べ104名様 (令和7年2月28日現在)



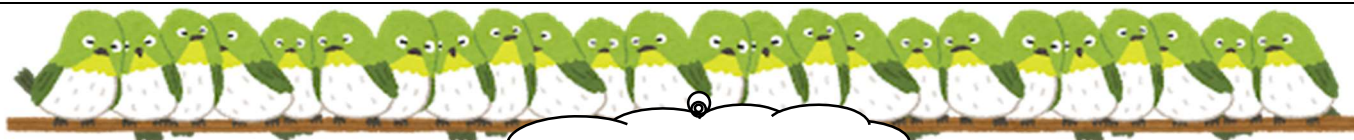
3月



3月生まれのご利用者様です！
9日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



タイトル 「 足 跡 」



編集後記

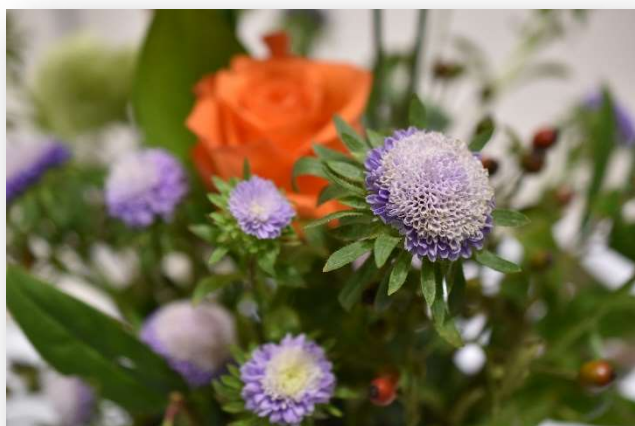
日中に陽に当たっていると、ポカポカして上着を着ていると暑いくらいの日々が続いています。夕方になると冷え込みますが、冬の厳しい冷え込みとは違って、どことなく春の柔らかい空気を感ずることができます。仕事帰りのタマリバー50はジョギングをする人たちで賑わいをみせてきました。楽しい春がやってきました。

「 節 分 」 : 毎年鬼たちを笑顔で迎えてくれるひと、怯えるひと、戦おうとするひと。たくさんのリアクションありがとうございます。鬼たちもやりがいを感じているようです。来年はもっとパワーアップした鬼がやってくる予定です。乞うご期待。

「 三千ワールド 」 : レモンの記事を読んでいましたら、お口の中がだ液でいっぱい。肉料理にレモンをギュ〜っと絞って・・・なんて想像するとお腹が減ってきました。それにしてもレモン好きのお子様なんてお増せさんですね。

深大寺バラ展

利用者ご家族 大村和敏 様より提供



令和6年10月撮影

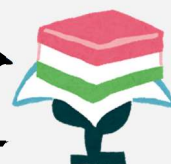
発行人 田代コーヤ
アドバイザー 田代コーヤ
編集長 荒井ケイゴ
写真 コーヤ田代
荒井ケイゴ

執筆者 田代コーヤ
岡田ヨシハル
ヒルマ

イラスト マツ泰大



令和7年3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
利用者懇談会 	レク体操 ひなまつり	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am 居酒屋	できるかな クラブ	
9	10	1	12	13	14	15
誕生日会	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
16	17	18	19	20	21	22
お食事会 寿司バイキング	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回 診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am モニター発 表会	レク体操	できるかな クラブ	
23	24	25	26	27	28	29
書道クラブ 春の園芸	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
30	31					
美容クラブ 衣類販売	レク体操					