

第327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
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

慈愛の心を育み

みなづき
水無月

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。

「水無月」

初夏の爽やかな風が心地いい季節となりました。水田には青々とした若苗が並んでいます。街に出ますと、衣替えを迎え、道行く人の服装も軽やかになってきました。もうすぐ梅雨入りを迎えるころですが、梅雨はジメジメして嫌だと思ふ反面、梅雨ならではの楽しみ方もたくさんあります。源氏物語でも梅雨は雨音を楽しんだり、読書をして梅雨ならではの情緒を嗜む様子が描かれていました。ファミリーマイホームでも、父の日のイベントや運動会を開催する予定です。楽しみにしてお待ちくださいね。

さて、今月のうたは「あめふり」です。「ぴ

つちぴつち、ちやつぷちやつぷ、らんらんら
ん」と情景が浮かぶ擬音は、さすが北原白秋で
すね。雨の日でも楽しく遊ぶ子どもの姿が頭に
浮かびます。みなさん元気に歌いましょう！

六月で雨が多いのに「水が
無い月」というのはどうして
でしょうか。昔は「水の月」
と言っていました。が、「の」が
「な」に呼び方が変わり、
「無」となった説が有力で
す。つまり、本当は「水有月」
なのです。



「国宝って？」

毎年この時期は梅雨
の話題が多いので、今
年は少し内容を変えま
して「国宝」について
記事にしてみました。
最近、大阪万博で関西
が賑わいをみせており
ますが、オタク・マニ
アの界限では、もう一
つ別の話題で関西に熱
い視線が送られており
ます。それは大阪万博
の開催に合わせ（狙っ
て？）日本の国宝の三
分の一が関西に集結す
るのです。それがどん
なに凄いことかと言
いますと、例えば仏像で
すが、国宝仏像は、ま
ず普段からも関西に行
かなければ観れません
（関西以外はごく数軒
しかありません）。そ
して関西に行っても、
せいぜい頑張っても

一日に二、三躯くらいし
か観れないと思います。

さらにお寺の拝観時間
は十六時までとか、意外
に早いのです。そして極
めつけは「秘仏」など年
に数日間しか御開帳さ
れない仏像も多いです。

まあ、仏像の話はおい
ときまして、「国宝」とは
国の重要文化財に指定
されたものの中から、特
に価値の高い物が選出
され、それらを二十三人

の選定員が「国宝にふさ
わしい」と認定したもの

が国宝指定を受けるよ
うです。選定員全員が満
場一致でないといけな
いようです。もし今どこ

かに行きたいとお考え
の方がいましたら、国宝
展に行ったら、心を浄化を

おすすめします。

あめふり

① あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかい うれしいな
ぴっちぴっち ちゃっぷちゃっぷ らんらんらん

② かけましょ かぼんを かあさんの
あとから ゆこゆこ かねがなる
ぴっちぴっち ちゃっぷちゃっぷ らんらんらん

③ あらあら あのこは ずぶぬれだ
やなぎの ねかたで ないている
ぴっちぴっち ちゃっぷちゃっぷ らんらんらん



④ かあさん ぼくのを かしましょか
きみきみ このかさ さしたまえ
ぴっちぴっち ちゃっぷちゃっぷ らんらんらん



⑤ ぼくなら いいんだ かあさんの
おおきな じゃのめに はいってく
ぴっちぴっち ちゃっぷちゃっぷ らんらんらん







母の日イベントがありました！



お母さん。いつもありがとう。



ファミリーマイホームのお母さま方。いつもありがとうございます。今日は母の日です。



ささやかながらプレゼントを用意しております。代表で澄子さんに受け取っていただきました。



今日は世田谷区からステキなお客さんをお呼びしました。



このお二人さんによる歌謡ショーをお楽しみください。



歌ってよし、トークもよし、ビジュアルよし。会場が笑い声に包まれます。



利用者のみなさんの青春時代に流行ったあんな歌やこんな歌。懐かしいでしょう。



いっしょに歌っている人もいましたね。
懐かしい曲ばかりです。



激動の昭和を支えてきたお母さま方。これからファミリーマイホームでゆっくりお過ごしください。



今年の母の日も賑わいました。来年の母の日を盛大にお祝いしたいと思います。



ゲストのお二人さんもありありがとうございました。またよろしくお願いします。

お母さん

ありがとう!





タツアンの四方山話

『塩こうじの力』

私たちが提供するファミリーマイホームの食事には、毎日の小さな工夫が詰まっています。高齢者の方々が安心して、美味しく、楽しく食事ができるように。その中でも、最近取り入れたのが塩麹（しおこうじ）の活用です。

昔ながらの発酵調味料である塩麹は、今また静かなブームとなっていますが、ファミリーマイホームでもじわじわと存在感を増しています。実際に、肉や魚を調理する際に塩麹を使うことで、見違えるほどやわらかく、風味豊かに仕上がります。

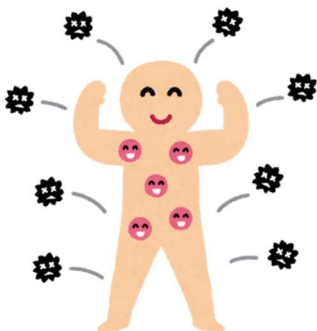
まず何よりのメリットは、食材のやわらかさ。高齢になると、噛む力や飲み込む力が弱まる方が多くなります。特に肉や魚は、調理の仕方次第で「硬くて食べにくい」と感じられてしまう食材です。しかし、下処理で塩麹に漬け込んでおくだけで、麹が持つ酵素の力によって、たんぱく質が分解され、驚くほどしっとりやわらかくなるのです。包丁を入れたときの感触だけで、「あ、これは噛みやすそうだな」と感じられるほど。

それでいて、味がぼやけることもありません。むしろ塩麹には、素材のうま味を引き出す作用もあるため、塩分を控えめにしても満足感のある味わいが実現できます。高齢者の健康管理の面から、減塩は重要な課題ですが、「美味しさを我慢させる」のではなく、「自然と満足してもらえる」味づくりができるというのは、大きな利点です。

さらに、塩麹は保存料などを使わずに作られる、発酵の力を活かした自然食品です。安心して毎日の食事に取り入れられる点も、福祉の現場では重要な要素です。冷凍肉の臭みを和らげたり、魚の生臭さを軽減する働きもあり、食材全体の質感を底上げしてくれます。

もちろん、手間がかかる場面もあります。漬け込む時間の調整や、味の濃さの見極めなど、現場の経験値が問われることも少なくありません。でも、利用者の方から「今日のお肉はやわらかくて食べやすかったよ」と言われたときのうれしさは格別です。その一言が、塩麹を仕込む手間を報われるものにしてくれます。

介護の現場における「食」は、単なる栄養補給ではありません。生きる喜びや、その人らしい時間に寄り添う大切な営みです。これからも私たちは、ほんの少しの工夫と手間を惜しまず、「やさしくて、おいしい」食事づくりを続けていきたいと思えます。塩麹は、その小さな工夫のひとつとして、これからも頼もしい存在になってくれることでしょう



関根 タツヤ



春のバスハイク①

花びよりに行ってきました！



快晴に恵まれた五月中旬（翌日より長雨になりました）。よみうりランドの花びよりに行ってきました。



なんと温泉施設もあるようですが、今回はお風呂には入りません。残念がる一同。そのかわり美味しい食事がまっていますよ。



室内にもたくさんお花が飾られていました。お花好きの人には夢のような場所ですね。



メインのプロジェクションマッピングです。迫力の映像と音に一同「すご〜い」と唖然。



お花にも負けない美人さんたち。とっても素敵な笑顔ですよ。



園内を堪能したあとは、お待ちかねのお食事です。食事が美味しいと評判なんですよ。



豪華な食事に思わずうっとり・・・「あら、まあステキ」と、話し方までお上品になってしまいます。



いつもカメラ目線バッチリのさち子さん。カメラを向けると食事の手を止めてポーズをとってくれるのです。



おすましポーズの利江さん。今日もオシャレばっちり決まっていますね。



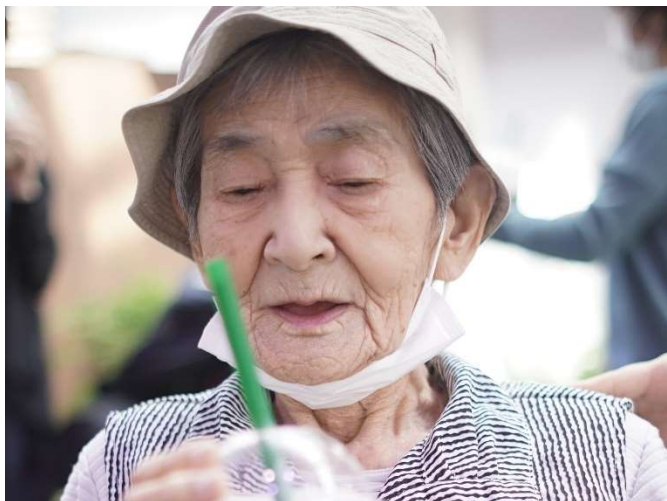
八重子さんも「おいしい」と全部召し上がっていました。



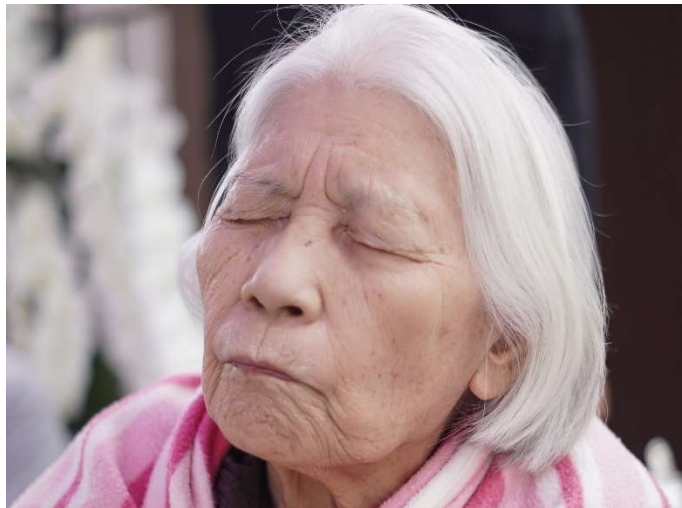
量が多かったのですが、英代さんも全部召し上がっていました。美味しいものは別腹です。



晴子さんもたくさん召し上がっていました。シラスが美味しそうでした。



スイーツまでしっかりと召し上がった英代さん。花を見る笑顔が印象的でした。



おっとり性格の八重子さん。お食事もお花も楽しんでいただけたと思います。



オシャレ大好き利江さん。食事が美味しかったと喜ばれていました。



ステキな笑顔の晴子さん。お食事もたくさん召し上がっていましたね。良かったです。



「初めてきた」とおっしゃっていたさち子さん。楽しんで頂けたでしょうか。



照れて写真を撮らせてくれなかった操さんもこの笑顔です。楽しんで頂けたと思います。

♪See You～



ご近所の散歩をしました！

道の駅に行ってきました。



お天気に恵まれた日曜日。ご近所を散歩しました。藤がとっても綺麗でしたね～。



お花大好き愛子さんもニコニコの笑顔です。



お花よりもニャンコ派の松子さん。睨めっこですか？ どちらもカワイイです。



晴子さんはハーブガーデンを気に入ったようですね。色とりどりでキレイでした。



谷地川沿いでパシャリ。みなさんピースサインで、お若いんです。



お散歩途中で親子と偶然の対面。トシさん嬉しそうでした。



オヤツタイムではみなさんでソフトクリームを召しあがりました。おいしそ～



正井さん。豪快にパクッと。頭がキンキン痛まないか心配です。



最初はお散歩に出るのを遠慮していたトモコさん。しっかり楽しんでいました。



さち子さんもニコリ。道の駅のソフトクリームはとっても美味しいのです。



オヤツタイムではみなさんでソフトクリームを召しあがりました。おいしそ～

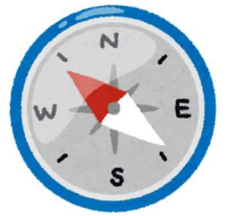


また天気の良い日にお出かけしましょうね～
♪See you～



中堅施設長が夢を語る！

～夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし・・・～



江戸時代後期の長州藩士の思想家で教育者である吉田 松陰は、「松下村塾（しょうかそんじゅく）」という長州萩城下の松本村（現在の山口県萩市）で私塾＝民間の学校を開校し、身分の隔てなく塾生を受け入れました。当時、長州藩の公立校は武士身分の者しか入れなかったからです。塾生は 50 名ほどおり、著名な門下生には、全国の倒幕の志士の総元締の役割を果たした久坂玄瑞（くさか げんずい）、高杉晋作（たかすぎ しんさく）、伊藤博文（いとう ひろぶみ）などがいました。安政 6 年（1859 年）に安政の大獄で投獄され、享年 29 歳という若さでこの世を去りました。山口県萩市だけではなく東京都世田谷区若林にも「松陰神社」があり、現在も吉田松陰をはじめ、松下村塾の生徒を祭神として学問の神として崇敬を受けています。

出典：フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia）』より引用

ファミリーマイホームの利用者様も世田谷区民が多く、松陰神社は馴染み深いものがあるのではないのでしょうか？
その吉田松陰が生前このようなことを唱えています。



吉田松陰像（山口県文書館蔵）

**『夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、
実行なき者に成功なし。 故に、夢なき者に成功なし。』**

吉田松陰が生きていた時代と私たちが生きている時代では当たり前ではありますが、環境も価値観も違います。しかし、私がこの言葉を知ったときにとっても心に響いたことを覚えています。かの大谷翔平選手が高校生時代に作成した目標達成シート(マンダラチャート)も、この考え方に通じるものがあるのではないのでしょうか。高校生時代の大谷選手の理想＝目標は、「ドラ 1・8 球団」でした。解説するまでもありませんが、NPB(日本野球機構)に所属するプロ野球チーム全 12 チームのうち、ドラフト指名会議で 8 球団から 1 位指名を受けるくらいまでの選手に高校を卒業するまでになる、ということです。現実には、ドラフト前に米球界挑戦の意向を表明した影響もあり、北海道日本ハムファイターズの単独指名(1 チームのみ)となりましたが、その後の大谷選手の活躍は日本だけに留まらず全世界に影響を及ぼすまでになりました。

間違いなく、現在の野球選手としての夢や理想は高校生時代のものではないでしょうし、結婚し父親となった彼は夫そして父親という面においても、別の理想や夢が湧いてきているのではないのでしょうか。

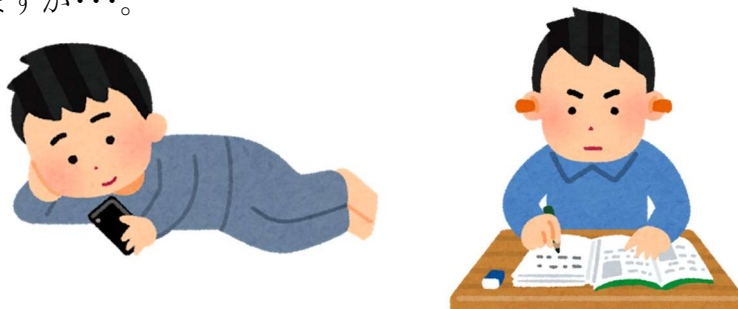
江戸時代の今とすれば末期ですが、その当時の人々からすれば約 260 年続いた時代が終焉を迎えるということを考えて生活していたわけではないはずです。大谷選手も日ごろから練習や努力を続けていたとは思いますが、高校生の彼が今の自分を想像していたのでしょうか？

そう考えると『夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし。 故に、夢なき者に成功なし。』の「成功」とは何なのだろうと考えてしまうことがあります。この格言・明言は、学習塾でもよく引用されているようです。私も実感として子どもの

頃から「この職業になりたい」「ああいう人になりたい」などと早く理想や目標を掲げていれば、人生が変わっていたかも・・・などと過去の自分を振り返ることがあります。まして、各ステージの受験生は「目の前の志望校に合格する」という大きな目標を達成しなければならないわけです。この目先の「短期目標」を超えていくことが、私はとても大切だと感じています。この積み重ねが〇〇という職業になりたい、〇〇大学に入りたいという「長期目標」に繋がっていくからです。

そのため、早い段階から「長期目標」を設定できている人は、そのための努力を欠かさないでしょうから目標にいち早く近づく確率が高まるということになるのでしょう。ただ、〇〇大学に入学した、〇〇〇という職業に就いた、資格が取れた後、また新たなステージが開け、それに向かって進んでいかなければならないという現実が待ち受けており、人生はその繰り返しだと思います。

偉そうなことを言っていますが、前述したように私はそのような学生時代を過ごしてきておらず、その場その場のハードルを何度なく越えてきた人生でした。それに共感していただける方も一定数いるのではと感じておりますが・・・。



要は、自分の中にある夢や理想は、その時々自分の置かれている環境や立場によって変化するものであり、変化させていかなければいけないものでもあるということ。そして、同様に成功も自分のなかで達成したという実感が重要で、その次の夢や理想・目標を、また新たに自分自身で設定し、それに向かって進んでいけるかということ。また、そのことが客観的な事実として成功だったかどうかは後々にならないとわからないということ。そして、大谷選手も含め、人は誰しもが多面的な要素を持っていて、職業としての目標だけではなく私的なことに対しての夢や理想・目標も存在し、それが密接に絡み合っているものなのだと考えております。

私の夢は『あなたにとって、ファミリーマイホームという施設があって良かった！』と心から感じていただくことと先月号で紹介をさせていただきました。補足すると私の夢＝ファミリーマイホームの施設長としての私の夢になるということです。

差別や貧困など現在では想像のつかない理不尽のなかでも、どのような立場の子どもたちでも夢や理想、目標を持つことの大切さや素晴らしさを説いた吉田松陰。この記事を書いていて一度も松陰神社に参拝に行ったことがないと省みている今日この頃なのでした。

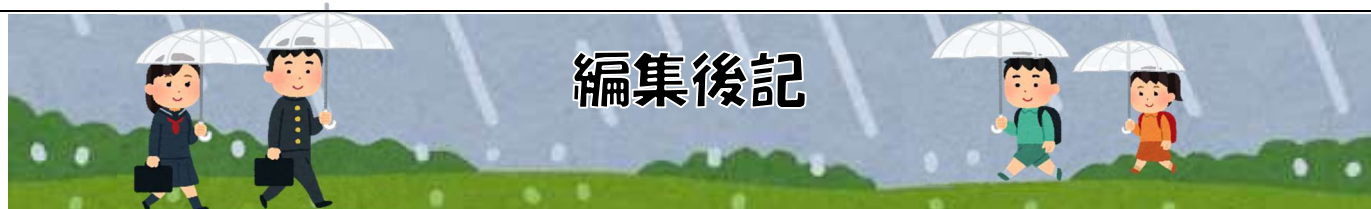
これからも、私の夢にお付き合いいただけると幸いです。

松陰神社

しょういんじんじや



東京都神社庁ホームページより引用



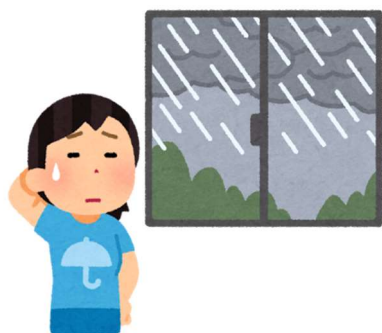
編集後記

六月になりますと一年の半分を経過したことになります。お正月に寿太鼓さんの演奏を見たのが、ついこの間のように感じます。月日が経つのが早く感じることは「日々の日常が充実しているから」とのことですので、プラスに考えたほうがよさそうですね。梅雨も日中内で温度差がありますので体調を崩さないようお過ごしください。

「 母の日 」 : 世田谷区からステキなお二人をお呼びしました。歌って踊ってトークも面白い。そんなステキなレディーでしたが、なんか体格がガッシリしていたような・・・

「 バスハイク① 」 : 昨年から再開しているバスハイク。利用者みなさんに外出を楽しんで頂きたいのですが、あまり長距離になると疲れてしまうので、毎回近場で良いところを探しています。どこか良い所があったら教えて下さい。

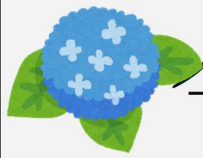
「 四方山話 」 : ファミリーマイホームの食事には、栄養課のみなさんの創意工夫と愛情が込められています。ちょっとした工夫や気持ちが料理の美味しさだけではなく、生きるミナモトに繋がっているのだと思います。これからもいろいろなことに挑戦して頂きたいですね。



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
 関根タツヤ
 ヒルマ

イラスト マツ泰大



令和7年6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
利用者懇談会 華道クラブ	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 居酒屋	ミニ運動会 	
8	9	10	11	12	13	14
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	
15	16	17	18	19	20	21
父の日 	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	
22	23	24	25	26	27	28
外出の日 	レク体操 職員健康 診断	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	
29	30					
外出の日 	レク体操					