

第332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

しもつき
霜月

「紅葉狩り」

紅葉を見に行くことを「紅葉狩り」と言いますが、狩りというのはに少し違和感がありますよね。紅葉狩りの歴史は古く、平安時代から貴族の間で行われていました。「狩り」とは、一般的には獣を捕まえることを言いますが、欲しいものや見たものを「自分の足で探し求める」ことも狩りと言います。つまり紅葉を見るために山に登ったり、歩くことを「紅葉狩り」というようになったのです。今年の紅葉狩りはどこに行きましようか。今から楽しみです。



「十一月の雪」

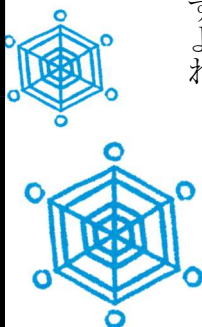
みなさん、平成二十八年の十一月に東京で雪が降ったのを覚えていますか。筆者は夜勤明けでホームに居まして、早朝にカーテンを開けたら、街が銀世界になっていた光景を今でも覚えています。数日前より降雪の可能性が天気予報でも報じられていましたが、「どうせ降らないだろう」と油断してしました。ほとんどの人が雪タイヤも履いていないので、ちよつとしたパニック状態になったのを覚えています。早めに冬の準備を行いましよう。



「霜月」

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。

霜が降りる月だから霜月といわれていますが、最近霜を見なくなりましたね。昔と比べて畑や土の道路が減ったからでしょう。霜を踏み感触がとっても気持ちいいんですよ。



朝晩の冷え込みが強くなりました。みなさま如何お過ごしでしょうか。木枯らしと呼ばれる強い北風が吹き、一時的に雨が降ったり止んだりする時雨（しぐれ）もこの時期に起こります。ここ八王子でも、高尾山の紅葉が見頃をむかえます。ファミリーマイホームの向かいにある滝山も、色鮮やかに装いはじめ、特にホーム三階の食堂から眺めると、まるで巨大な絵画のようにも感じます。また、外出の日には八王子のイチヨウ並木をドライブする計画もあります。芸術の秋、そして食欲の秋をご堪能下さいませ。

さて、今月のうたは「たきび」です。♪かきねのかきねの このメロディを聞きますと灯油の移動販売を思い出します。石油ストーブの匂いといっしょに、カレーやシチューなどの温かい料理が思い出されます。みなさんはこの歌にどんな思い出がありますか。



たきび



かきねのかきねの 曲がりかど
たき火だ たき火だ おちばたき
あたろうか あたろうよ
北風ぴいふう ふいている

さざんかさざんか 咲いたみち
たき火だ たき火だ おちばたき
あたろうか あたろうよ
しもやけお手てが もうかゆい





秋のバスハイク（2回目）がありました。

神代植物公園に行ってきました。



お天気はまずまずでしたが、涼しくて散策日和でした。



園内は薔薇フェスティバルで賑わいを見せておりました。うーん、いい香り。



まだ満開とまではいきませんが、目にとびこむ鮮やかなバラたち。インパクトは十分です。



こちらのエリアはまだこれからです。もう少ししたら見頃でしょう。



バラといったら何と言っても赤ですよ。玲子さんも「きれいだね～」と。



こちらはコンクールで受賞したバラたちです。小ぶりで可憐です。思わずうっとり・・・



ここで、ちょっと一息。バラソフトの暖簾の誘惑に負けてしまいました。



なんか戦隊モノのようなカッコイイ構図の写真ですが、手に持っているのはソフトです。



ところ変わりまして、こちらは一番のお楽しみであります和食レストラン食です。



こういう、小さな器に入った料理がたくさん出てくるとウキウキしますね。美味しそう。



麻里子さんも満面の笑みですね。たくさん食べていました。



大きい具が入った栗ごはん。美味しそう～



富士子さんも大きなお肉をガブリ。たくさん食べていました。



雄三さんは、ガツンと揚げ物系ですね。若さの秘訣は肉です。



和枝さんはおソバを完食していました。ここは深大寺ソバが有名ですものね。



秋榮さんも豪華ですね～。何から食べようか迷ってしまいます。



フミさんは天ぷら定食を召しあがっていました。ぶ厚いお肉もついていますね。



正徳さん。ボリュームありますが、見事な食べっぷりで完食していました。

三千ワールド食べ物放浪記

『 バレットジャーナルと気づきの秋編 』

11月と言えば木々が赤や黄金色に染まり、澄んだ空気の中で一歩外に出るだけでも季節の移ろいを感じることができる頃です。夜は読書や手帳時間を楽しむには丁度いい季節。まさに読書の秋ですね！この秋、私が手に取った本の一つに『バレットジャーナル 人生を変えるノート術』という一冊がありました。バレットジャーナルとは？自分の予定ややりたいこと、思いついたアイデアなどを1冊のノートに書き込んでいく方法です。とてもシンプルなのに頭の中がスッキリと整理されていく不思議な魅力がありました。

日々の生活の中で「あれもやらなきゃ！」「あの予定は何日だったかな...」と頭の中だけで考えていると気づかないうちに脳が疲れてしまうことがあります。例えるなら買い物の合計金額を暗算しているようなもので、子供達が買い物かごにお菓子をボンボン放り込んできたら「あれ？」と忘れてしまうことがありますよね？笑 そんな時ノートに予定や気づいたことを書き留めると、それはまるで“電卓”を使うような感覚。頭の中の重荷をノートに預けることで心も頭も少し軽くなるのです。「書く」ことは特別なことではなくちょっとした日々の工夫なんです。

この書き留めという習慣、実は世界的に活躍している人たちも大切にしています。ChatGPT を作った OpenAI の創業者であるサム・アルトマンはひらめいたことをその場ですぐにノートに書くそうです。(最新のデジタルツールではなく、ペンは三菱鉛筆ユニボールや無印良品のボールペンとポッケに入るノートを常に携帯しているそうです。)『アイデアはつかまえていないとすぐに逃げていく』—そんな言葉が印象的でした。スマホやタブレット、パソコンも便利ですが手で書くと不思議と頭が整理され思い出しやすくなるものです。昔ながらの「メモする」習慣は今でも多くの人にとって大切な時間なのだと感じます。

このコラムを書いているのは私自身が感じた「書くことの心地よさ」を少しでも誰かと分かち合えたらと思ったからです。バレットジャーナルは難しいルールも特別な道具も必要ありません。今日あったことを一言書くだけでも立派な一歩です。例えば「公園の紅葉がきれいだった。」と書いておくだけでも、後から読み返すとその日の景色や空気がよみがえってきます。忙しい毎日の中でノートを開くほんの数分が自分をゆっくり見つめる大切な時間になるかもしれません。温かいコーヒーでも飲みながら、小さな秋の楽しみを皆さんにも味わっていただけたら嬉しいです！

岡田ヨシハル





お月見がありました。



お月様よりも美しいみなさんの笑顔をご覧ください。





ハロウィンがやってきました。



カワイイおばけたちが
やって来ました。

みなさん拍手で大歓迎
です



なんでも、このオバケたち、「お菓子をくれないとイタズラしちゃうぞ!」などと言っております。

「もう、カワイイからたくさんあげちゃう」と、じいじとばあばたち。
(*^^*)



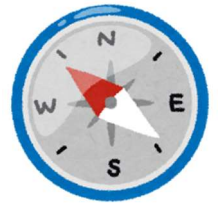
ありがとう! スローン (またね)





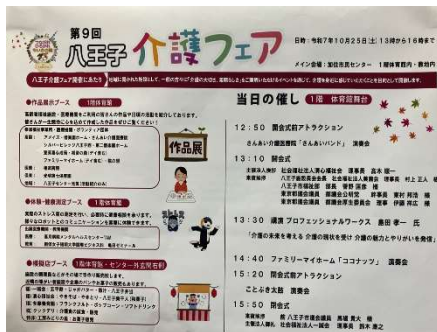
中堅施設長が夢を語る！

～ 地域と交流するということ ～



開催チラシなどでご案内させていただきました、第9回八王子介護フェアが10月25日(土)に開催されました。当日はあいにくの天候にも関わらず、大勢の方々にご来場いただきました。ファミリーマイホームの利用者様においても、できるかなクラブなどでの共同作品やデイサービスセンターを利用されている作品を展示させていただきました。

一部の利用者様にはイベント会場にもお越しいただき、近隣の病院や老人ホームに入院・入所されている方々の作品もご覧になっていただきました。ファミリーマイホームだけに留まらず、多くの方々に自らの作品をご覧いただきその場で評価していただける喜びや他施設の素晴らしい作品を目の当たりにし、来年は私たちももっと頑張らなくてはという悔しさも合わさり、とても良い刺激になられたようでした。また、関連企業の皆様にもご協賛を賜り、盛大に地域イベントを開催することができました。改めてこの場をお借りして御礼申し上げます。





ファミリーマイホームを運営しているのは、清心福祉会という社会福祉法人です。社会福祉法人には、地域における公益的な取組を実施する責務があり、利用者様のなかで「生計困難者等に対する利用者負担額軽減事業」による利用料の負担軽減事業も、公益的な取組の一つとなります。

そのほかに、ファミリーマイホームでは、近隣の包括支援センターが企画している地域住民向けのイベントやセミナーなどへの講師派遣・送迎支援を展開しております。近隣の小中学校、外国人日本語学校への出張授業を開催し、少しでも福祉に興味を持ってくれる学生を増やしていく活動も同様の取組となります。

また、近隣の町会長や駐在所の巡査をお招きしての合同防災訓練や研修会の開催、地域の行事への積極的な参画などを継続し、地域の皆様との顔が見える関係づくりを実践しております。先日もハロウィーンの時期に合わせて「みんななかよし子ども会」の皆様が、お菓子をねだりに来園いただきました。様々な日常のなかで、ファミリーマイホームの利用者様や職員が施設の外に出ていくこと、そして地域の皆様がファミリーマイホームに入ってくることで、そういう「開かれた施設」の運営をこれからも目指してまいります。





11 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「 透明パンダ 」

編集後記

早朝にはく息は白く、深呼吸をすると冷たい空気が体の芯に沁みます。夕方に街を歩いていみると、あちらこちらの家からカレーやシチューの香りが漂ってきます。夜空には北極星も輝き冬の星座を楽しめる時期になりました。秋の夜長をいかに楽しむか・・・好季節がやってきました。

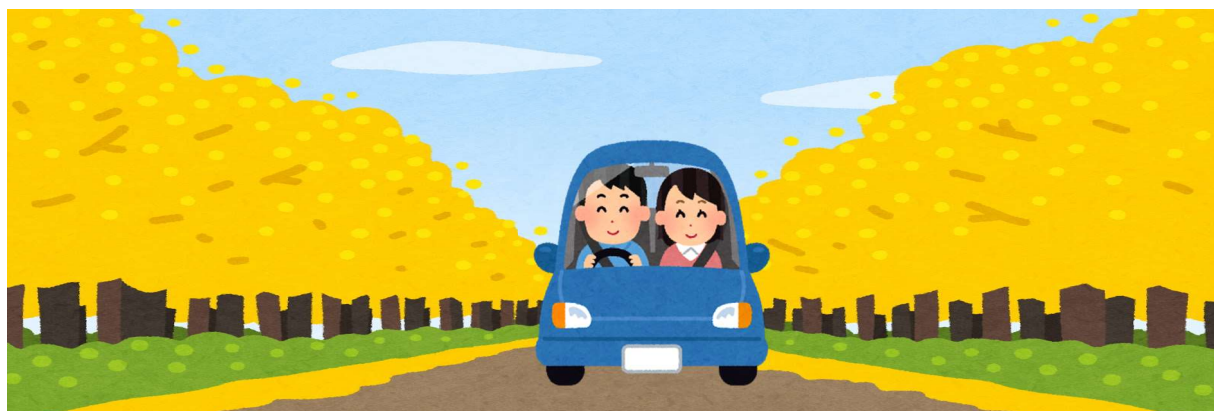
「バスハイク②」： 神代植物公園に行ってきました。第一回目は猛暑で園内をゆっくり散策することができませんでしたが、今回は涼しくて、薔薇フェスティバルもやっていたので、ゆっくり堪能できたようです。よかったですね。

「ハロウィン」： かわいいお客さん達に、みなさんメロメロでしたね。子供たちもみなさんに会うのを楽しみにしているそうです。来年も楽しみですね。

「三千ワールド」： バレットジャーナルという言葉は初めて聞きましたが、知らないうちにやっていますね。「手」で笑。筆者も買い物に行くとメインの物を忘れて関係ないものを買ってしまうので、いつも手に書いていました。スマホも便利ですが、ササッと記録するならやはりペンですね。バレットジャーナル、始めようかなあ・・・でも、ノートを家に忘れてしまいそう笑



できるかなクラブ作品
『ハロウィン』



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

