



編集・発行 湘南希望の郷
〒252-0825 藤沢市瀬郷1003
TEL. 0466-48-4500

Index

- ご飯の炊き出しの訓練 P1
- 夏のおやつパーティー P2
- せせらぎ会だより・希望のバトン P3
- ワイワイ食事会・看護師の独り言 P4

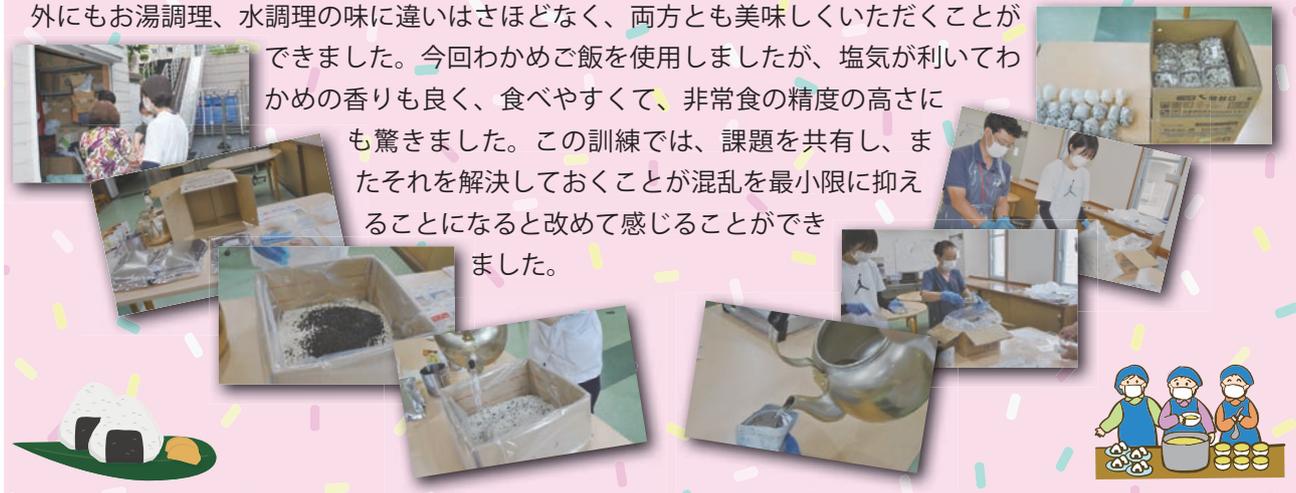


昨今、地震や大雨など自然災害への懸念から保存食料等確保など自主的対策が求められており、もちろん施設に於いても防災訓練はもとよりBCP（災害などの緊急事態に備えて事業継続を図るための計画）に対する基盤確立が強く言われています。

7月12日、自然災害発生時にライフラインが止まり物資の搬入も止まってしまった時に食事を職員が用意することを想定し、非常食（アルファ米）の炊きだし訓練を行いました。本来職員全員参加で臨みたいところですが勤務の都合上そうもいかず、勤務中の職員ものぞけるようにと食堂の一角で行いました。

まず防災倉庫の鍵と保管されている物資の確認をした後、アルファ米での炊き出しです。25人分ずつをお湯使用（調理時間15分）と水使用（調理時間1時間）の2種類、また個包装のものも同様に試し、どちらが効率が良いかも見極めました。使用するお湯は約4・3ℓでこれを簡易コンロで沸かすのに20分かかり、その時の火の番が必要となったり、やかんの大きさによって1度で調理できないこともあり得ると問題点も出てきました。個包装の方も数が多くなれば手間と時間がかかることも実感しました。出来上がりは意外にもお湯調理、水調理の味に違いはさほどなく、両方とも美味しくいただくことが

できました。今回わかめご飯を使用しましたが、塩気が利いてわかめの香りも良く、食べやすく、非常食の精度の高さにも驚きました。この訓練では、課題を共有し、またそれを解決しておくことが混乱を最小限に抑えることになると改めて感じることができました。



夏のおやつパーティー

今年の夏も酷暑続きで、気軽に外へ行くことも憚られるようです。体温より暑い気温の中でなんて、遊びといえどもとても身体を使って汗をかくことなんかできそうにありません。アクティビティの職員もそこが頭のひねりどころです。涼しいところで楽しんでいただけるような活動をと、室内での音楽系や美術系の時間を拡充させたりもしています。が、「なんといっても夏はアイスです」と、今年も夏のおやつパーティーと銘打って、8月5～9日の一週間アイスクリームやプリンなどを頂く会を催しました。

目の前にアイスが運ばれてくると、「やったー！アイスだ」第一声は口を揃えたように、みんな嬉しさ100%の笑顔になっています。せわしく一口目を頬張ると、口の中のアイス同様、ニコッと顔面までも溶け出しそうです。「ごゆっくりどうぞ」と職員さんに促されても、次々とスプーンが口に運ばれて行きます。「まだまだ何個でもいけちゃうね」と心残りの言葉と共に空になったアイスの器を見つめる顔が、みーんな同じで、なんとも微笑ましい時間です。また美味しいものみんなで食べようねと小さな約束をして、あっという間のおやつパーティーでした。



●面会等の一部変更のお知らせ●



これまで感染予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。

昨年度のコロナ5類への移行を踏まえ、面会等の一部変更をいたしますので下記をご参照ください。

【面会】

場 所：1階相談室・2階居室

時 間：日付時間予約は従前どおりで、15分間程度とします。時間はお守りください。

その他：飲食はお控えください。

【外出・外泊】

事前予約をお願いします。

ただし、ご自宅において発熱や体調不良があった場合は希望の郷へ速やかにご連絡をお願いいたします。

【その他】

来所時は従来どおり不織布マスクの着用及び手洗いをお願いします。

地域及び施設内感染状況により面会・外出・外泊共に控えていただく場合もありますので、事前にご確認、ご相談ください。

せせらぎ会だより



草茂るベースボールの白い道（正岡子規）

暑さ寒さも彼岸まで。月並みの挨拶で書き始めた原稿がすずまない……。暦の上では既に秋なのに（8月15日現在）。今夏の殺人的な猛暑で、我が身の思考回路が完全にオーバーヒート。ボーッと、観戦していたパリ五輪も、感動の余韻に浸る間もなく閉会式を迎えていた。気がつけば、空っぽの頭で無い知恵を絞り出しても何も変わらない。ここは、一旦、筆を置いてクールダウン。思考を停止して出した答えは、「行きづまった時は、原点に立ち帰る」。シンプルな先人の言葉でした。ならば、今一番の関心事。メジャーリーガー「大谷翔平」と俳人「正岡子規」の話を書こうと決めた。この両者の縁を取り持つのが野球。子規は、カリエスで床に臥せる前ま

で、ベースボールプレイヤーを自認していた俳人である。子規は筆名で、本名は正岡常規（つねのり）。1867年（慶応3年）、現在の愛媛県松山市で誕生。1883年（明治16年）、進学の為に上京。1890年（明治23年）、帝国大学哲学科に進学。翌年、国文科に転科した。この頃から「子規」と号して句作を行う。1892年10月、帝国大学退学。同年12月、日本新聞社に入社。1895年4月、日清戦争に記者として従軍。その帰路に咯血。1902年（明治35年）9月19日、長い療養生活の末に短い生涯を終える。（享年34歳）

※正岡子規は、俳句、短歌、小説、評論、随筆など多方面で活躍し、明治を代表する文学者となった。ちなみに、日本初の野球小説と目される「山吹の一枝」を執筆するなど、文学を通じて野球の普及に貢献した。これらの功績が評価され、2002年（平成14年）、野球殿堂入りを果たした。

文責・自治会 (K.I)



マイブームは美術館

生活担当 杉崎 哀稀

木下香織さんよりバトンを頂きました。湘南希望の郷の杉崎です。今回は私のマイブームの美術館巡りについてお話しできたらと思います。美術館なんて何が面白いかわからない。そう思う人間でした。ある絵画との出会いが私をアートの世界に誘ったのです。

知人に無理やり連れられて行った国立新美術館のダリ展。絵なんて見ても良さなんてわからないし退屈で堅苦しいなと思いつつながら展覧会を巡ったのを今も覚えています。

そんな中「パッラディオのタリア柱廊」という絵画を見た途端、その場から動けなくなりました。絵に吸い込まれるような感覚、体験したことのない高揚感に包まれました。その絵画の前に30分もいたことを後で知りました。この体験以来その感覚を求めて美術館に自ら足を運ぶようになりました。そんな内に、作品それぞれが持っている、作者の思い、文化や時代背景等を考え感じる楽しさにハマリ、今ではお皿や洋服の展覧会にまで足を運ぶようになりました。

まだ美術館にチャレンジしていない方がいましたら、素敵な出会いが待っているかもしれないので是非行ってみたいかがでしょうか。

それでは次は湘南希望の郷の山ノ内さんへバトンを繋ぎたいと思います。

夕方の蝙蝠

夕方の空に、鳥？蝶？せわしくなく羽ばたくその物体、薄暗い街並みの空にくっきりとした黒いシルエットで、めちゃくちゃな軌道で、同じような場所を巡回している。「蝙蝠か！」と思つて、どこ住んでるんだろ、何を食べてるんだらう、沢山いるのかな、アップで見たいから傍に来ないかななどと立て続けに考える。夕暮れ時の一コマに、この町もまだまだ捨てたもんじゃないねと一人で頷いてみた。



夏はやっぱり
鰻です

ワイワイ食事会

今年の夏も例にもれず酷暑の毎日で、暑い時間帯には陽炎のような空気の揺らぎがアスファルトの道に幕を張って、外を歩く人の気配さえもなくなります。こんな暑さに負けない方法は、なんととっても土用の丑の日にいただく「鰻」です。

7月23日のお昼、せせらぎ会の今年度第1回目のワイワイお食事会として「鰻」が用意されました。施設中にいい香りが漂って、器からはみださんばかりの大きなウナギのかば焼きが目の前に来ると、皆まず「うわぁー」の一声が出てしまいます。甘辛ダレの脂ののった柔らかい鰻を口いっぱい頬張って、夢中でいただきます。職員さんの羨まし気な眼差しもなんのその、笑顔満点、食欲満点の食事会でした。



看護師の 独り言

飲酒と健康

秋の夜長に口淋しくて欲しくなるもの、皆さん「お酒」と言った方多いのでは？

ほろ酔い加減のお酒は楽しいものですが、何事も度を超すと害になるものです。お酒による健康被害としては、肝臓病、すい臓病、糖尿病、高血圧、心臓病、胃腸病、がん、うつ病、睡眠障害などがあげられます。

美味しいお酒との付き合い方としては、良性的たんぱく質をおつまみにして、笑顔で楽しく適量を守って飲みましょう。憂さ晴らしといって飲む回数が増えたり、毎日のキッチンドリンカーなどは依存症の可能性もありますよ。

アルコールを早く抜く為の方法として、運動やサウナで汗をかく、ひと眠りする、ウコンを飲むなど耳にしますが、すべて間違いです。運転を控えている方要注意ですね。

また、お酒の席で無理に飲酒をすすめることは罰金や懲役になることだってあるんです。

みんながハッピーになれるお酒にしたいと思ったら、「節度」の意識が大切ですね。

一般浴脱衣場が明るくなりました！

一般浴脱衣場は、腐食していた床回りの補強や床材をフローリングから防水の床材に改修。また、浴室の出入り口にグレーチングを設置することで、脱衣場の水による浸食を防げるようになりました。

明るくなった脱衣場にご利用者様も喜んで下さっています。

改修前



改修後



◆ 9・10月の予定 ◆



健康課より

9月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	5日(木)
厚誠会歯科検診	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)
御所見病院 手島 Dr.	11日(水) 25日(水)

10月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	3日(木)
厚誠会歯科検診	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
御所見病院 手島 Dr.	9日(水) 23日(水)

編集後記

異常な猛暑、日々耐えしのぐ為、自宅ではパンツ一丁が慣れてしまった筆者です。今夏、外に数分出るだけで、あっという間に日焼けする程の直射日光…、あっという間に熱中症になりそうな気温…（これは自分の歳のせい）。それでも外に出ないわけにはいかないので、皆様も特に熱中症には十分に気を付けて外出しましょう。道中暑いときは、スーパーやコンビニに寄って涼むのも良いでしょう。（自分イオンに寄って涼む事多し…）