



vol. 54(平成 17年 02月 09日発行)

有料職業紹介 つしま紹介所 (0567) 26-1281
 訪問介護 ナイス・ケア (0567) 26-3699
 通所介護 ナイス・デイ (0567) 26-1282
 宅老&託児 ナイス・ホーム (0567) 26-1282
 E-mail info@s-o-s.co.jp
 ホームページ http://www.s-o-s.co.jp
 (有)サポート・ワン・サービス 愛知県津島市愛宕町4-113 〒496-0036
 代表TEL:(0567) 26-3921/FAX:(0567) 26-3922

せっせと切干大根作り

大根つきは女の仕事だから男の人は手を出さないでいいよ。とせつてくたさあ。



はいよ～

先月作った干し芋..



焼いてもちよつと硬くて...



ナイスな勉強会・・・「息抜きも大事」

ストレスのない生活を送れる人は、この世の中一人たりともいないはず。はたから見れば、「あの人は気楽そうでいいわよねえ。」なんて言われてしまう人でも、当人にしてみれば何らかのストレスがあるはず。」「あの人は気楽そうでいいわよねえ。」と見られてしまうこと自体がストレスになっているかもしれません。

- さて、ストレスとは・・・？ 大きくは以下の4つに分けられるそうです。
- ① 物理的ストレス → 温度(暑さや寒さ)・音(日常の音や騒音)・放射線・電磁波による刺激など
 - ② 科学的ストレス → 酸素の欠乏や過剰・薬害・栄養の不足や過多など
 - ③ 生物的ストレス → 体内への病原菌侵入など
 - ④ 精神的ストレス → 苦痛・怒り・不安・憎しみ・昇進による緊張・仕事の成功・結婚や入学による人間関係の変化

このうち、「ストレスがたまってる！！」と感じる原因は④の精神的ストレスが大半だそうです。日頃から「あーストレスがたまる。」や「あ～やんなっちゃう～。」と弱音を吐いてばかりいる人のほうが、適度に休みを取ったりペースダウンしたりするのであまり大きな病気にはならないが、逆に「ストレスなんてたまらないよ。」と強がっていたり、自分のストレスに気付かずにいる人は、頑張りすぎて、その結果、ある日突然病気として現れる可能性を秘めているらしい。自分のストレスに早く気づき、いそれを少しでも早く解消するか、ストレス耐性を身に付けてしまうことが一番の策ですね。

- スタッフの気分転換の方法や休日の楽しみをご紹介します(いわゆるストレス解消法)
- ・卓球 ・友達とおしゃべり ・気学、易学の勉強 ・テニス ・レース編み ・寝る ・散歩 ・温泉 ・釣り ・孫の成長
 - ・足ツボマッサージ ・天気の良い日に誰にも邪魔されず掃除や布団干しをする ・ライブに行き歌って踊り狂う
- 等々 とてもいろんな楽しみかた、リフレッシュ方法をしていました。皆さんは息抜きできていますか？

次回のナイスな勉強会・・・「ちょっとし

2月3日厄除け祈願と豆まき



恐いだろ～



津島神社の敷地内にある宝寿院へ厄除け祈願に行ってきました。南門のほうでは豆まきならぬ菓子まきのために大勢の人が集まっておりました。足の丈夫な方と一緒に負けじとお菓子を拾ってきましたよ！！この行事のことは知らなかったので得した気分☆

デイ・サービス利用状況 (定期利用者数)

月	火	水	木	金	土	日
10名	8名	10名	8名	9名	10名	8名

私のおかあさん ～第2章～

注:このコーナーに掲載される話は全てスタッフの家族の実話です。

父が単身名古屋へ働きに出かけてからの約20年間、淋しくもありましたが、その淋しさを埋めるかのように母と兄弟姉妹で過ごした生活が今でも印象的に思い出されます。

今となっては笑い話ですが、父の弟が「お父ちゃんが帰ったよ～♪」とたまに家に来ると、私は「本当にお父ちゃん?!」と疑いながらも大喜びしていたくらいだそうです。(まあ、よく似ているので子供心に間違えても仕方がなかったんだろうと思いますが…。今は亡き父よ、ごめんなさい。)

けっして楽ではない父不在の生活。

母は、父の収入のみに頼ることをせず、封筒はりや掃除機のゴミ袋作りなどの内職をして支えてくれました。

私や他の兄弟達が何をしても特に怒られた記憶もなく、いつも鼻唄を口ずさみ穏やかに過ごし、わずかばかりの楽しみにと、近くの映画館へ映画を見に連れて行ってくれました。(といっても母の影にコソソリついて行き、お代を払ったことはないはずです。)

母と7人子供達で過ごした幼少期、お正月の“餅つき”には近所の家へ時間を狙ったかのように遊びに行き、しっかりとおよばれた記憶。

“七五三参り”には質流れ品でしたがかわいい着物を用意してくれました。千歳飴も買って持たせてくれました。そして、記念写真も撮ってくれたのです。女の子の節句にはお雛様の代わりにぬいぐるみを飾ってくれました。

母が父不在の子供たちの生活を不憫に思われたくない一心で無理してやってくれたのか、はたまた単に親の楽しみとしてやってくれたのかは分かりません。子供心にも余裕がない生活と分かっていたため、贅沢・わがママを言うことなど一つもない生活の中、自慢じゃないですが親の愛情はたくさん受けて育ってきました。

次第に私達も大きくなり、私と20歳離れた兄は中学卒業後『菓子屋』へ、17歳上の兄も中学卒業後『紙屋』へ、二人共にでっち奉公に出ました。

姉は高校卒業後名古屋の会社へ就職し、父と共に暮らし始めました。

その少し前くらいからでしょうか、母が信仰する宗教を持つようになり、私達子供もお寺のお参りなどへ一緒に行くようになりました。

今思えば、穏やかに見えた母にも心細く不安なときがあったのでしょうか。信仰を共にする仲間との何気ない会話や行動でなんとか自分をふり立たせ家族を守っていたのかもしれない。



喋りかけん
といってくれよ

ナイスな手作り

～手作りの恵方巻き～



今年は西南西を向いて太巻き(恵方巻き)を食べると良いと聞き、デイの昼食にも用意しました。でも、一本食べ終わるまで一言も喋らないってとっても難しいですね



スタッフの独り言・・・

こんにちは！一年で一番寒いと思う月ですよ。今月の誕生日を迎えて麗しき(?)40代に突入したNです。まだまだ新米の私ですが、最近ふと「○○さんどうしてるかなあ～・・・。」と利用者さんのことを考えている自分に気がつくときがあります。

この仕事に就いてから、今までの自分の習慣は、利用者さんにとっては当たり前ではないということを教えて頂くなど、ハッと気付かされるのが沢山あり、こうして皆さんに育てて頂くんだなあ実感しています。安心していただける確かなサービスをお届けできるヘルパーになれるよう日々努力あるのみです。



事務処理中のNです

編集後記

今年は私にとって本厄の年。何があるのやら・・・、日頃の心がけ一つでいかようにもなるだろうとちょっと軽～く考えているところもありますが、いかがなものか。一年終えて見ないと分かりませぬ。まあ、何事にも挫けずに真面目に頑張りまっしょい！！

さてさて、ちと話は変わりますが、やはり、真面目に一生懸命やっている人たちについてです。今月の26～27日に名古屋国際会議場で開催される「徹底討論！！小規模多機能ホームの本質と制度化」。なんらかの事情で介護が必要になっても住み慣れた地域でなじみのある人たちと共に生活し続けたいと10年以上前から介護の必要な方を支えるために頑張ってきている現場の人達が主催します。机上の正論ではなく、現場の声が聞えてきますよ！興味のある方は当社へご連絡いただくか下記ホームページを見て下さい。(H)

http://www.aichi-care-ren.com