

あけまして  
おめでとう  
ございます

迎春



冬なんとなく気分が落ち込むのはなぜ?  
こんな所にも太陽の力が

施設長 吉田憲一

今年はエルニーニョ現象が起きていて暖冬? 何故か所謂冬晴れの日が少なくて曇りや雨が多い気がします。さて皆様あけましておめでとうございます。皆様にとって本年が良い年でありますように。我々関東地方の人間にとっては、冬は概ね晴天と空っ風と思っていますが、日本海側の(昔は裏日本と言っていました)の人々にとっては、冬とは毎日のようにどんより曇り雨雪の季節です。本当に気分が滅入ってしまうと、新潟出身の知人が、述懐していました。実は、



この日が差さず気分が落ち込むという現象は医学的にも十分な根拠があります。精神医学の分野で、冬季うつ病と言われている病態があります。秋から冬にかけて気分の落ち込み、過眠、過食(何故か甘いものが欲しくなる)などのうつ症状が強まり春になると徐々に快方に向かうとされています。昔から北欧、アラスカなど高緯度地方に発症者が多く(なんと人口の10%前後) 寒さ、日射量などの関連が疑われました。現在では、日照不足によるセロトニン、メラトニンの分泌異常によるものとわかつてきました。どうしても冬季は寒さのため屋外出る機会が少なくなりがちです。一日30分、1時間でよいですから屋外、億劫なら室内でも良いですから思い切りカーテンを開け明るい環境で過ごしてみましょう。余談ですが、日光浴をするときにはくれぐれも日焼け止めクリームを忘れずに。日光は皮膚の老化や皮膚がんの原因になることがあります。





慌ただしさに包まれる年の瀬の辰下がり。オレンジ色を帯びた陽の光は、青みがかるガラスの様な高き空の冷たさを打ち消しています。風は何時もの様に枯れ葉に冷たさを乗せ、肌の温もりを拒否していました。風は何度も吹き荒れることで、皮膚だけではなくその心さえも凍えさせようとしていました。でも風は気付きます。今日はどんなに吹き付けても心に力を及ぼせない事実に。それ以上に心を温めるモノが何処かにいることに。そして風は驚きます。そのモノは何時の間にか自分が運んでしまっていたことに... その心を温めるモノの正体は、普段会うことのない音符たちでした。次々に風が運んだその音色は、皮膚よりも早く鼓膜を震わせ、心を揺さぶっているでした。そして風は思い出します。毎年この季節は、ケアポート田谷を通してはいけなかったことに。

それでは、紙面で鼓膜に刺激を与えることはできませんので、写真と文章を使って入所と通所のクリスマス会の様子を視覚に訴えかけたいと思います。



今年も去年同様にオトラヴェスの方々にも参加して頂きました。『ふるさと』等どなたでも知っている曲以外にも去年とは違う曲を織り交ぜ、利用者様の皆様を盛り上げて頂きました。ケーナ、チャランゴ、サンポーニャなど南米の民族楽器フォルクローレの透明感のある温かい音で昨年以上に利用者様達は本当に和まされていました。

今年も昨年同様素晴らしい演奏を披露して頂き、感謝しております。

職員のだしものは数年ぶりに復活した二人羽織ということでおも参加させて頂きました。ケーキ3つの中で1つだけにわさび、七味、ハラペーニョが



入っているハズレのものが混ざっていたのですが、職員のお手製のケーキ自体が普通に美味しいすぎてあまり変な味がわからず職員の反応がマイマイ、でも司会者の助けもあり楽しんで頂けたようでした。会のさいご最後のジングルベル合唱はクリスマスらしくてよかったです。来年は更に利用者様に楽しんで頂ける会を開催していきたいと思います。



2階介護 中山





ディケアのクリスマス会は、23、24、25日の3日間で行いました。今年のクリスマスは利用者様から教わったオーナメントを皆様で協力して沢山作りとても華やかな会場となりました。23、24日の出し物は職員が卓球対決を行い、優勝者を利用者様に予想してもらうゲームです。どの対決もいい勝負でしたが、1番盛り上がったのは2日間とも優勝を勝ち取ったナースのスマッシュでした。

25日は懐かしのクイズダービーを行い皆様昔のことを思い出したり楽しまれているご様子でした。



クリスマスプレゼントはbingoで選んで頂き、温かそうな枕カバーや靴下に喜ばれていました。最後は職員のハンドベル演奏や手作りクリスマスケーキを召し上がり、利用者様の笑顔が沢山見られ職員も感謝の気持ちでいっぱいになりました。

通所介護 瓜生

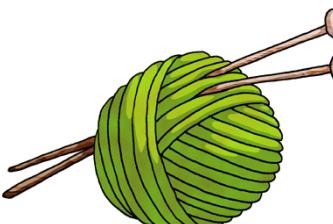
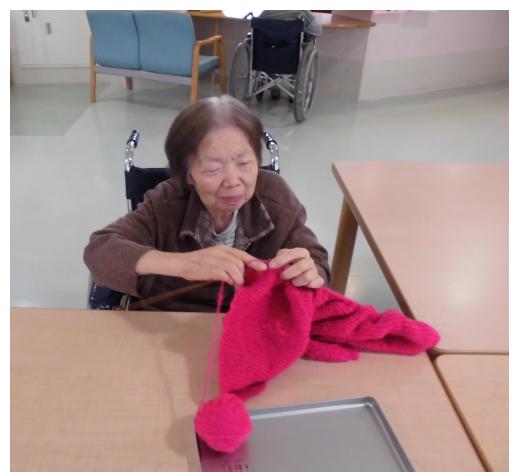


## 日常生活の一コマ

利用者様は普段どのように過ごしているのでしょうか？  
将棋をされたり、読書をされたり、歌を歌ったり、思い思いに過ごされていますが、編み物といった手仕事をされる方もいます。



不思議なもので体が覚えているというのでしょうか、自転車の運転を忘れないのと同じで昔にやった編み物もしっかり覚えていて、今でも編むことができるという利用者様も多いようです。上手く棒を使って毛糸を編みながら「こうして、こうするのよ」と教えてくださいますが、編み物をしない職員からすると感嘆することがしばしばです。一つの事を長い時間集中して行うことは、なかなか気力と根気が必要なことですが、好きなことなので苦にもならないようですね。「できあがるのはいつになるか分からないわ」とおっしゃっていますが、ぜひ満足のいく作品に仕上げてほしいと思います。



職員は現在の利用者様のお姿しか拝見していませんが、一人一人に過去、現在、未来があって他の人と同じ人生を歩むわけではありません。各々の今までの経験や性格を尊重し、施設での生活であってもストレスが掛からないように自宅での生活にできるだけ近づけるよう職員一同、頑張っていきたいなと思っています。

3階介護 斎藤

# ケアポの新人です

はじめまして。2015年7月1日付で入職致しました支援相談員の藤本直也と申します。



年齢は52歳で、出身は熊本です。昨年の6月まで藤沢市にある施設で、デイサービスの介護職を1年間ですがやっていました。その前はというと、28年間にわたり法人顧客を対象とした情報通信システムの営業に従事していました。

この福祉の業界に入ったのは、情報通信システム関連の会社に勤務しながら14年前に取得した社会福祉士の資格を活か

し、地域包括ケア（可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、包括的な支援・サービスを提供すること）に関わりたいと思ったからです。

当施設の目標には、「地域の皆様にとって、心の支えとなるような施設を目指す」ことを掲げています。私も、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



支援相談員 藤本 直也

# 今年のおせち料理

あけましておめでとうございます。

ケアポート田谷・栄養科では、毎年元旦におせち料理を提供させていただいております。おせちのラインナップは毎年少しずつ変わるので、やはり1年の計は元旦にあり、1年の食事も元旦にあり！ということで、栄養科一同、朝早くから頑張って準備を致しました。

まず、祝い事には欠かせない「お赤飯」、立身出世を願って「ぶりの照り焼き」、海老のように腰が曲がるまで長生きできますように「海老しんじょうの炊き合わせ」、彩りも華やかに「伊達巻き」、金よ来い来い「栗きんとん」、紅白の色は平安と平和の象徴「紅白なます」、今年も笑って過ごせるように「寿かまぼこ」、何事も丸く穏やかに「紫蘇団子」・・・。

年賀状代わりのお品書きを手に、普段よりも少し華やかなおせち弁当を嬉しそうに召し上がる皆さんを見て、自然とこちらまで笑顔になる、そんな元日の1コマでした。

栄養科 江崎



今年も奉らせて頂きました。集まったお賽銭は、後日五靈神社へ奉納させて頂きます。

ケアポート  
田谷  
神社