

# らいふ萩園通信

## ふちらいふ

2006.秋 Vol.5

らいふ萩園庭だより



らいふ萩園 居宅介護支援センター  
事務所番号 1472401213  
ディサービス らいふ萩園  
事務所番号 1472401064



な地域密着  
いう複合的  
居宅介護と  
模多機能型  
のは、小規  
ちが行おう  
としていた  
こので私た  
通りです。  
に行きかう  
林通りは地  
小室 閑静な住宅街ですが、松

られました。(中面に続く)

らいふ松林はコミュニティバスが巡回し、近隣に小学校や中学校、薬局、八百屋さんなどがある住宅街ですね。萩園に比べて便利がよさそうなのが大変うらやましいです。小室さんたちは『らいふ松林』でどのようなサービスを行っているのでしょうか。(編)

型サービスです。市内では萩園に9月オープンした『ひまわりの家』に次いで2番目のオープンとなります。うーん、小規模多機能型居宅介護・聞きなれないサービスですがもう少しわかりやすく説明していただけますか。(編)

### ライフ特別インタビュー⑤ らいふ松林 小室所長



## 松林にもうひとつの家族 2006年12月1日オープン！ 24時間365日、切れ目なく暮らしをサポーク。

茅ヶ崎の松並木で有名な旧東海道(国道1号線)沿い、松林中学校入り口から少し入った松林通りに、12月1日らいふ萩園の新しい兄弟が生まれます。今号では、立ち上げに忙しくしている所長の小室さんに『らいふ松林』の取材をしました。



古くからの住宅街の松林は、植え込みの緑も多く落ちつく街並み。

昔ながらの八百屋さんが軒を並べます。



### 小室所長のこだわり博物館

セピア色の写真をアルバムからひっぱり出すと、ちょっと懐かしい家族の風景がよみがえってくる気がしますね。そんな気持ちを大切に、昔懐かしい小物を集めています。



## Medical check

### 風邪・インフルエンザに負けない!

「風邪には医学的な治療方法がないと言われています。自分自身の身体がウイルスに打ち勝ってくれるのを待つのが一番の治し方なのです。そのためには日頃から免疫力のつく生活づくりをすることです。

- 1. 十分な睡眠**  
夜は免疫を高めるリンパ球が増えてくれる時です。10時頃迄に眠ることが理想です。
- 2. 温度・湿度のコントロール**  
ウイルスは高温、多湿に弱いので、室温は20~25度位、湿度は加湿器を使って60~80%にしましょう。湿度を上げるとは薬を飲むより予防、回復に有効です。
- 3. バランスのとれた栄養**  
免疫細胞の抵抗力を高めるたんぱく質、ビタミンA、Cを多く含む食品を積極的にとりましょう。みかん、柿、ブロッコリー、大根、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にら、ねぎなど。特に大事なことは冬の水分補給です。「昼の間は一時間ごとにコップ一杯」とも言われています。湿度の嫌いなウイルスを水でやっつけましょう。
- 4. 手洗いとうがい**  
これは基本中の基本です。空気中に浮遊しているウイルスが直接のどに感染する以上に多いのが手についたものが口に入るというパターンです。入る前に手から洗い流しましょう。
- 5. 有酸素運動**  
歩いて軽い運動で血行をよくして身体を暖めましょう。
- 6. 笑い** 笑顔、大笑いは免疫力をアップさせます。

こうしてみると、らいふでの一日は皆様の免疫力を高めるために役立っていますね。朝の温かいお茶をいただき軽いストレッチ体操、食事前の口腔体操で唾液を出してバランスのとれた食事をいただき、食後は口腔ケアをしっかり行い、午後からは笑顔の交流、そして檜のおふろで身体をあたためる。家に帰ったら手洗い、うがいをして夜はぐっすり眠る。これで免疫力があがり、ウイルスに勝利です!

らいふの庭だより⑤ 樽松さんが家から持ってきて植えた小菊が、今沢山咲いています。



### スタッフ紹介

**近藤 泉** 写真向かって左  
血液型/B型  
出身地/東京、神田生まれ  
の茅ヶ崎育ち  
座右の銘  
助け合う思いやりの大切さ



**野口 命子** (のぶこ)  
写真向かって右  
血液型/B型  
出身地/茨城県  
座右の銘/どんな場所にも感謝を忘れずに

**マイブーム**  
●近藤さん  
金魚やめだか、カブト虫を育てたりしてのんびりするの大好き。あまり数が増えすぎて子供たちには呆れられています。(カブト虫もお金がかかるので禁止されました...) 植物も大好きで、家の中はジャングルのように今はリビングだけと制限付で、新しく購入する事も禁止されました。市立図書館の窓ガラスの装飾もやっているので図書館に行ったらときはながめて見て下さいね。

●野口さん  
休みの日には...ダイエット?と体力維持?のためにプールで泳いでいます。

### 簡単お料理レシピ おからのサラダ



らいふ萩園には、沢山のお料理好きの方がいらしています。『今は私も作る機会が少なくなったけれど、覚えておかれると便利だから...』と、今回は中馬久代さんから簡単にできる『おからのサラダ』の作り方を教えていただきましたので皆さんにもご紹介します。

- 材料
- おから 200グラム
  - サラダオイル 100CC
  - チキンブイヨン4グラム(顆粒)
  - 砂糖 小さじ1
  - 酢 大さじ2
  - コショウ 少々
  - あれば冷凍のミックスベジタブル適量
  - マヨネーズ 適量

- 作り方
- ①フライパンにサラダ油を熱し、おからを炒めます
  - ②冷凍のミックスベジタブルを湯にかけ、程よいやわらかさに茹でます
  - ③フライパンにチキンブイヨン・砂糖・コショウ・ミックスベジタブルをいれて混ぜ合わせます
  - ④おからが冷めたらマヨネーズで和え、しっとりさせ手出来上がり



ぶちらいふ 2007冬にお便りをお待ちしています!



強くなりました。遊びりテーションや食事にも参加していただき、この場を借りてお礼申し上げます。尽力くださいました黒岩先生、ありがとうございました。(三島)

私たちがめざすのは  
家族の力です。



具体的にはどのようなサービスをするのですか？(編)  
小室 基本となるのが通いですが、従来のデイサービスとは性格が違います。利用は、スタッフがお一人お一人にしっかり関わられるよう1日15人以下と小人数で、ご本人やご家族の都合を考慮したサービス提供時間を利用出来ます。また、宿泊もでき、急に通えなくなった時にはスタッフをご自宅に呼ぶことも

出来ます。そして、通い・宿泊・訪問はいつも皆さんに接するスタッフが行うので、24時間365日切れ目無く暮らしを支えることができます。何人ぐらいの方が登録できるのですか？(編)



室内にたくさん陽が入るよう、天窓を作りました。

『昔ながらの近所付き合いを大切にもうひとつの家族のように、心を添えて共に生きる』でしょうか。どうぞ皆さん宜しくお願いします。



約十畳の和室。畳でゆったりとくつろげます。



北海道から取り寄せたブルーや、椅子は高さも高齢者向けに配慮された造りです。

お問い合わせ／らいつふ松林  
小規模多機能型居宅介護  
TEL0467-54-8591  
FAX0467-54-8592  
〒253-0017  
神奈川県茅ヶ崎市松林2-6-34



ボランティアさんが教えてくれた千代紙の傘作りが大流行。



麻雀やオセロも面白いですが、今フランス生まれの『ブロックス』に夢中です。かなりの頭脳戦で、スタッフはたじろびません。

プロッコリーに水をあげているのはおなじみの小林さん。手前にあるポリバケツには、厨房からの依頼で大根が植えられました。



光代



カラフルなブロックをつなげる「ブロックス」



らいつふ 歳時記 event

以前利用していた三橋さん(オカメ)と本間さん(ヒョットコ)がボランティアに来てくれました。



第3回敬老祭は沢山のボランティアさんの協力を受け、大盛況でした。中でもらいつふ秋園を利用している川畑さんのマジックはみごとでした。



避難訓練

11月初めに予定していた防災訓練が天候の影響で延期され、11月14日に行われました。真剣に非難して下さった皆さん、ご苦勞様でした。非常時の備えは皆さんで来ていますか。

敬老祭



前回は『松健サンバ』、今回は『ゴリエダンス』を披露してくれた池田座の皆さん。



スポーツの秋10月は、紅白に別れ第2回のらいつふ大運動会を行いました。写真左は選手宣誓の場面です。

運動会



中華街



11月12日、第4弾横浜中華街グルメツアーで27名参加！今回は萬珍樓本店に出かけました。春もどうぞ期待！

四季の風

「ぶちらいふ」の創刊号の「秋風」から前号の「夏風」にいたるまで四季折々の風についてのエッセイを書かせていただきました。

読んでいただいて、ありがとうございます。一年を振り返ってみると、日本にははつきりした四季の区別があり、それぞれの季節の風が吹いていることの幸せを感じます。

最後に、私の大好きな風の歌：昭和四十四年に、はしだのりひことシューベルツというグループが歌った『風』というフォークソングを紹介して、このシリーズを終わりにします。  
♪人は誰もただ一人旅に出て

人は誰もふるさとを振りかえる  
ちよっぴりさみしくて  
ふりかえっても  
そこにはただ風が吹いているだけ  
人は誰も人生につまづいて  
人は誰も夢破れ振り返る  
何かを求めて振り返っても  
そこにはただ風が吹いているだけ  
振り返らずに  
ただ一人一歩ずつ  
振り返らず  
泣かないで歩くんだ

最後の最後に、『明日は明日の風がふく』(ケ・セラ・セラ)という古い外国の歌があります。私の人生の箴言です。どうぞ、皆さんいつまでもお元気で。(井)