



編集・発行 湘南希望の郷
〒252-0825 藤沢市瀬郷 1003
TEL0466-48-4500

Index

- 春が来た P1
- せせらぎ会・希望の Baton P3
- 突撃！職員の晩御飯 P2
- 行事予定・編集後記 P4

春が来た

玄関から外に出ると、まだ春寒の残る空気ではあるものの柔らかな暖かい陽ざしに包まれて、思わず眼を細めてしまいます。ほのかな花の香りを感じながら、「春を探しに行きましょう」とゆっくり散歩へ出発です。いつの間にか若草色に染まっているあぜ道を、遠くを見渡したり足元の草花に目を凝らしたりしながら進んでいくと、「菜の花の黄色がすごく素敵！」と菜の花の群生に感激して、蜂の羽音がブンブンと元気を分けてくれるねと聞こえたり、によきによきと並ぶつくしに手を伸ばしたりと、手も足も会話も活発に動くようです。遠くでは「ケーン、ケーン」と鳥の声。「何の鳴き声だろう？」「雉が近くにいるんだね」と一緒に散歩している気分で、いつもの景色のはずなのに、春の風景はワクワクがたくさんあったお散歩です。

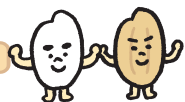
ワークショップの建物の前には「香りのする桜」が早咲きで、一足早く満開になっています。「さくら～さくら～」と大きな声を出して歌っては、桜のにおいを嗅いで「桜餅みたいな匂いだよ」と皆の笑顔もこぼれるお花見ができました。

「今日は暖かいから外で運動したいな。」と聞けば、「うんうん、そうだね。外に出てみようか」とボールを持ち出して、キャッチボールをしました。少し汗ばむくらいに体を動かすと、固まっていた(?)身体がほぐれて、身も心も軽くなった気がします。休憩と言って座り込んだ頭上には桜のつぼみが膨らみ始めているのを見つけました。

こんな身近なところにもいっぱい春を見つけて、「春っていいわあ！」と皆で笑顔です。外出ができない日々が続いていたこともあって、今年は一層春の訪れに嬉しさを感じるような気がします。



元気の源



医食同源というけれど、病気は嫌だけど栄養バランスを考えるのはメンドクサイ。買い物もメンドクサイ。で、割高でも農薬の使用と遺伝子組み換え食品のない生協に食材を持ってきてもらう。楽ちん。自販機やコンビニで買い物もしないし、この贅沢は許すことに。ついでに玄米は栄養価が高いと聞いたので、炊き方にコツがいるけどお米に混ぜて食べてます。(野池)

体力は肉から



変則勤務をしている希望の郷では休みがバラバラであり、夜勤明け、休み、休みといった2連休を貰うことで体を休めることができます。そんな時の私は、休み明けの勤務での体力をつけるべく豪快に肉にかぶりつきます。この日の料理はポークステーキを作りました。日々仕事のために体力をつけられるように精進しています。また、野菜を摂るのは忘れてはいけません。そこで、簡単にカット野菜を買い、ドレッシングを掛けて食べています。(丹野)

突撃！ 職員の 晩ごはん



職員はウィルス感染予防のために、長い期間、床のモップ掛けをはじめ、トイレや手すりとおちこちの消毒に頑張っており、結構ハードな毎日が続いています。若干細身になったと喜んでいる方もいるようですが、健康を維持するための毎日の食事にもまた気を使っていることと思います。今回は、職員さんの食事を覗いてみたい(partⅡ)です。こだわりの逸品の紹介に、今日も晩御飯メニューに悩んでいますという方、必見です。

こだわりは味噌！



不定期ですが豚汁を作ります。といっても大根に長ネギが安く買えたときに限りますが(笑)それに、ただ作るだけではなく、白みそと赤みそで合わせみそにします。たまに赤みその配分を間違えるのはまた別の話。(須藤)

アレンジ麻婆豆腐がおすすめ



同居している弟が辛い物好きということもあり麻婆豆腐はうちの夕食の定番。愛娘は辛いのが苦手。娘の為に海老をぶつ切りしてみたり、溶き卵を流し込んだりと試行錯誤。おいしいよ♡と言われたのが、厚揚げと豆腐を半々に入れて作った厚揚げ麻婆豆腐です。良かったらお試しあれ。(中川)

私の逸品

何気なく行ったスーパーで「スペアリブ」に出会ったら、必ず作る逸品です。以前は自分で味付けをしていましたが、最近は市販されているものを使っています。煮込み料理には欠かせないのが深型フライパン。肉にしっかり焦げ目をつけて、煮詰めます。あっという間にできますよ〜ぜひLets' Try！(加納)



せせらぎ会だより

あるがまま生きると決めた桜かな



3月14日。気象庁から東京のさくらの開花宣言が出されました。2年連続、観測史上もっとも早い桜の開花。だれもが厳しい冬を耐えて、まちに待った明るい春のニュースが届きました。一方、一都三県(東京・千葉・埼玉・神奈川)では、二週間延長された非常事態宣言下のコロナ感染者数が三桁の数字で下げ止まり、各地で変異ウイルスの新規感染者数が倍増するなど、まったく予断を許さない新たな局面を迎えました。

日本の春の風物詩。上野公園など都内の「桜の名所」は、軒並み「花見の宴会」禁止の看板が早々に設置されました。湘南でも、この希望通信がお手元に届く頃には、花は散り新緑の桜に憩う一風変わった春の景色が見られそうです。ながい人生にあって、人々の桜に寄せる思いは

別格です。桜の「思い出」は、時節がら人生の節目とも重なり、人それぞれ特別な意味の光彩を放つ大切なエピソードが綴られることが多々あるように思われます。

かく言う私も、重い障害を負った闘病の青春時代。毎年、けなげに冬を乗り越えて美事に花咲く古木に感銘を受け、ひとりの人間として苦悩の底から這い上がる勇氣と希望をもらいました。後に、「ありのままの姿で生きぬく」人生の道を選択したのも良き思い出です。40年以上も昔のことが、時を超えた今も色鮮やかに胸の奥で息づいています。いま(現在)、当たり前の日常を取り戻すべく長期にわたるコロナウイルスとの闘いの渦中において、時に「真っ暗な闇」としか思えない日々も、いつまでも明けない夜が無いように。負けずに前へ前へと進んで行けば、必ず春の夜明けはやって来ます。そんな手垢まみれの「名言」も、今は素直にスッと胸に落ちます。

困難な時代の新年度。ひとり静に花見を楽しむのも一考かも知れません。開所35年を迎える湘南希望の郷。中庭の三本桜が満を持して咲き始めました。

文責・自治会(K.I)



希

望

の

バ

ト

ン



湘南あっとほーむ・ひだまりへの思い

湘南あっとほーむ・ひだまり 田中 克也

衛藤さん、バトン受け取りました。湘南あっとほーむ・ひだまり(以下ひだまり)の田中克也と申します。希望の郷では10年間、短期入所では2年間お世話になりました。ひだまりの開所に合わせて異動して現在奮闘中です。

今回はひだまりについて、自分の思いも含め少しご紹介いたします。ひだまりは、日中サービス支援型グループホームという類型です。これは2018年に新しくできた類型で、日中も夜間も職員が常時支援ができる体制を整えていて、障害者の重度化や高齢化のニーズにも合わせることができます。また、障害者の緊急保護の宿泊場所としての役割もあり、短期入所も併設しています。ひだまりでは、定員である20名の内19名の方の入所と短期入所1名が利用できます。

ここで自分の好きなひだまりの運営方針の一文を紹介します。

「生活の管理ではなく、思いに寄り添い、自己選択、自己決定のお手伝い。」

「チャンスを保障し、失敗する権利も保障する。」

とってもいいと思いませんか？

開所して1年、トラブルも多かったですが、利用者の皆様の笑顔で乗り越えてきました。コロナウィルスが落ち着いたら、皆さんといろんなことにチャレンジして、皆さんの「初めての体験」に寄り添える支援をしていきたいと思っています。

次の希望のバトンは同じひだまりの、今、幸せいっぱいの上野職員に託します。

菜の花がいつぱい

川の土手には菜の花がいつぱい。川の流れもいささか温んできたのか、小さなあぶくを見つけて、生き物の寝起きかと目で追ってみる。花束の傍に座って、花に埋もれて春の香りでも楽しみましようか。そんなのんびりした時間に憧れながら、毎日のお仕事に戻る。



湘南あっとほーむ・ひだまり 開所1年が経って

湘南あっとほーむ・ひだまり 所長 丸田 隆

障がい者の増加と高齢化並びにその家族の高齢化による介護の限界に対して、その地域の障がい者が地域生活を営めることを目的とした地域密着の日中サービス支援型グループホームとして昨年1月6日に開所しました。

開所直後は入居者の方々が環境の変化によって今までと異なる様子が見受けられ、職員も新たな環境のもと、お互い相談しながら日々の業務を行っていました。そんなスタート間もない手探り運営の当施設に光友会の他事業所から多くのご支援を頂いたことは心強く感じ、精神面でも助けて頂きました。

三か月ほど経って、春めいてきた頃に運営上の決め事や日々の流れが固まり、全体的に落ち着きが出てきました。職員が入居者の方々と接する時間が長くとれるようになって、これから近隣住民と

の交流も進めていこうとした最中に新型コロナウイルス感染が起こり、今日まで足踏み状態が続いてしまいました。

しかし前年実績がない状況からこの一年間で得た全体の収支バランスをはじめとする運営面での成果や課題から、今後はリスクマネジメントを明確に示し改善活動に繋げていきます。そしてい一度、日中サービスの確立並びに入居者の方々の地域生活支援を重点事項として職員ワンチームで取り組んでいきます。



献立委員会



3月ともなると、柔らかな陽ざしも通り抜ける風もすっかり春です。そして「ひな祭り」という大イベントが待っています。ひな祭りには昔からちらし寿司をいただく習わしがあり、女の子の幸せを願っての行事食です。もちろん郷の3月3日のメニューはひな祭りモードになりました。春らしい華やかな色合いに飾られたちらし寿司をメインに、唐揚げ・茶わん蒸し・すまし汁、そしてデザートにイチゴのムースケーキが並びました。ボリューム満点のお食事に終始笑顔になりながら、ペロッと召し上がって、その勢いは大好きなもののばかりだったということのようです。

「女の子の日は豪華だったから、男の子の日(端午の節句)も豪華にお願い！」なんて声が男性陣から上がって来たとか、来ないとか。端午の節句は何のお料理にしましょうか。作る人も待つ人もまた楽しみが増えたようです。

◆4月の予定◆



健康課より

藤沢病院 石井Dr.来診

8日(木)

厚誠会歯科検診

6日(火)13日(火)

20日(火)27日(火)

御所見病院 多田隈Dr.来診

14日(水)28日(水)



自粛生活が続き、ゲームセンターに行かなくなり早一年。今年はクレーンゲームで取りたい景品も通販で購入して我慢していました。そもそも景品を取るときから取れたときまでのスリルを味わうのが好きなのです。取れるまで懐の1000円札を100円玉に変え、無くなってはまた両替。自分の中で散財とわかっていても止まらない、悪い癖です。が今は昔の話・・・ (T.S)

