

社会福祉法人光友会 Light Friend Association

希望通信

きぼうつうしん



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

Index

- 花火大会開催 P1
- ハロウィン仮装華盛り・新米に思う P2
- せせらぎ会だより・希望のバトン P3
- 寿の集い・看護師の独り言・編集後記 P4

花火大会開催

9月12日（金）5年ぶりの開催となる花火大会を行いました。

まだまだ厳しい残暑の日々ですが、秋の夕暮れは暦に正直ですっかり早く訪れるようになりました。ただ当日はあいにくの雨模様で、夕食を終えた入居者さんたちは10人ほどのグループごとに屋根付きの玄関前に集まりました。5年ぶりともあってか、花火への期待感からか、まったく賑やかにたくさんの方が参加してくれました。

打ち上げ花火もいいですが、自分の手で持ちながら見る花火も、その花火が燃え尽きるまでの短い時間をじっとしたまま見入って、華やかで柔らかな光の演出に魅了されてしまいます。一人一人の目には花火の輝きが映るのと同時に、幼い頃から皆持ったことのある花火への胸のときめき、ワクワク感が溢れてキラキラ・キラキラしています。

今回は吹上花火もたくさん用意しました。勢いよくシューシューと吹き上がる火花ショーには「ワーきれい！いいね、いいね！」「凄くきれいだね」「勢いが凄くてかっこいいね」と歓声も大きく上がって、小雨降る秋の夜空にその賑やかな声が響きます。おやつにはお月見団子ならぬ、あんころ餅が用意されていたので、秋の夜のひとときをより楽しいものにしてくれました。

お部屋に戻っても花火大会の余韻が冷めやらない皆さんがいて、口々に花火が綺麗だったことを話すので、担当職員も嬉しさが何倍にもなったと思います。



ハロウィン仮装華盛り

この頃のハロウィンと言えば可愛い仮装が流行っているようです。街中でいろんな格好をした子供たちを見つけては、思わず「可愛い！」と見とれてしまったりもしますが、ここ湘南希望の郷でも若い(?)職員さん達が今年も頑張るぞーと仮装を始めました。廊下ですれ違うたびに笑顔になってしまう住人さん。いいですねえー。その空気をお伝えしたい。ということで仮装のショータイムをお楽しみください。

新米に思う

管理栄養士 榎 千春

秋は太陽をいっぱい浴びて育った食材の収穫時で、美味しい新米や果物などが楽しみな季節です。皆さまは今年の新米もう召し上がりましたか？新米でご飯を炊くと、住人さんも「今日のご飯は新米？」なんて、こちらから言わなくても反応が早くてびっくりです。

そんな美味しいご飯ですが、食の欧米化（米の価格上昇も影響有りですか？）も有り、日本人1人当たりの年間消費量は2024年は51.1 kgまで減少しているそうです。また近年は糖質制限ダイエットが流行し、ご飯等の主食を減らし代わりに肉や魚のおかずを多く召し上がる食生活にしている方がいるようです。ここで栄養士としては一言。おかず中心の食事は脂質や塩分過多になりやすく、栄養バランスが崩れてしまうことがありますのでご注意くださいということです。ごはんの主成分の澱粉は複雑な構造をしているため、体内でゆっくりと筋肉や脳の栄養であるブドウ糖に分解され、腹持ちが良く満腹感が継続するため間食を減らしやすい利点があります。ごはんは低脂質な大豆・魚・野菜・海藻類との相性もバッチリですので、この季節、ごはん主食の栄養バランスが整ったお食事は絶対おすすめです。

せせらぎ会だより



11 月 (霜月)。暦の上では冬が始まる。文字通り、北の国から初雪・初霜のたよりが届くのもこの時季である。

しかし今年の夏は、いままでに経験したことのないモーレツな猛暑に見舞われ、十月まで残暑が続きました。

昨今の、この異常気象は日本に限らず世界中に大きな災害をもたらしている地球温暖化と表裏一体のモンスターに他なりません。

10 月下旬。やっと爽やかな風が秋めいて来ました。周回おくれの束の間の秋を楽しみたいと思います。

さて 2020 年。国連は地球規模の問題解決を目指し、「誰も置き去りにしない世界」をうたうキャンペーン。

SDGs (持続可能な開発目標) を発行しました。2030 年をゴールに定めた道程も、折り返し地点の 5 年を経過しました。

この五年間に於いて、新型コロナウイルス感染症の「パンデミック」対策として発令された「非常事態宣言」。ロシアによるウクライナへの侵略戦争。イスラエルによるパレスチナ暫定政権「ガザ地域」への軍事進行… 等々。ますます混迷の度を深める世界情勢です。

今こそ「持続可能な社会」実現のために、ケニア出身のワンガリ・マータイ博士が提唱したグリーンベルト運動に学びたいと思います。

ケニアは、決して恵まれた国土とは言えない現実。その足下の問題と真摯に向き合い、地道に試行錯誤を続けた植樹活動が実を結び、渴いた大地を緑のオアシスによみがえらせました。後に、このグリーンベルト運動はノーベル平和賞を受賞しています。

文責：自治会 (K.I)



希

望

の

バ

ト

ン



今を楽しむ バレエという時間

生活課 狭間 美果

尊敬する大先輩、経田職員よりバトンを頂きました狭間です。

私の今の楽しみはクラシックバレエです。娘に習わせていたバレエですが、なかなか真面目にやらない姿に腹が立ち、「こんなに腹が立つのは本当は自分がやりたいからなんだ」と気づき成人クラスの体験に申し込んだのが始まりで、かれこれ 6 年になりました。

始めの動きはぎこちなく、鏡に映る自分の姿に戸惑い目を背けていました。それでも音楽に合わせて体を動かすうちに、気づけば夢中になっていました。仕事のことも家のことも全部忘れて「ただバレエだけに集中する時間」それが私にとってどれほど貴重な事かを知りました。

最近 80 歳のご婦人がやりたかったバレエを人生の最後にしたいと始められて、明らかに背筋が伸びて「家族や友人に別人のようだと言われた」と素敵な笑顔でお話しされていました。年齢を重ねると「今さら…」と思うことが増えてきます。でもバレエを始めて気づいたのは「やってみたい」と思った時が始め時だということです。

バレエとは芸術で完璧な美しさを求めるものかもしれませんが。ですが私にとっては自分を楽しむ時間であって、今の自分をそのまま受け入れられるのはこの趣味のおかげかと思っています。バレエも仕事も日々の小さな出来事も、一度きりの今を大切に、心から楽しみたいと思っています。

今回は理学療法士の野池課長にバトンをお渡しします。

皆既月食



9 月 8 日の深夜のこと夜更かしの息子に起こされて、皆既月食を観ました。地球の影の中を通過する月が丸々入ってしまう事を皆既月食と言うそうですが、真っ暗になるわけではなく、地球の大気を通過する赤い光によってほんのりと赤く染まった月が (ブラッドムーンと呼ばれています) なんと神秘的です。

見逃した方は、次回来年の 3 月 3 日の 20 時頃に又あるそうですよ。

寿の集い

9月9日(火) 今年も敬老の日を前に希望の郷食堂に於いて寿の集いが行われました。今年は、65歳以上の7名の方の健康と長寿を祈って、ミニコンサートを開催しました。今回はボランティアで活動をしている Knit caps (ニットキャップス) さんにお越しいただき、懐かしい歌謡曲を中心に迫力のある歌声を聞かせていただきました。入居者さんも職員も一緒に口ずさむなど、一曲ごとに盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました。



看護師の 独り言

忘れられないエピソード①

病院勤めをしていると、本当にいろんな方に遭遇します。明るくてお話が止まらない人、不安度が凄い人、ちっとも話を聞いてなさそうな人等々。そして、時々「えっ!」とびっくりするような出来事が起きるときもあるのです。何とも理解しがたくて、それでもちょっとクスツとなりそうな出来事のお話、少しだけお話ししちゃいます。

○救急隊員から連絡が入ります。「〇〇歳男性、心肺停止・・・」とそこから医者も看護師もバアーと頭にアドレナリンが放出されて、頭も体もどンドン動き出し、機材・薬等大急ぎで迎える準備を整えます。

到着すると救急隊のストレッチャーからベットへ移します。何人かの人でシーツごと一二の三で持ち上げたその時です。髪の毛が・・・!頭の皮が大きくズルっと下に落ちたのです。

周りを囲んでいた看護師、救急隊員全員の目が点になり、力を込めた手も固まって、上半身が10センチも後ろに引きました。1秒・2秒・3秒・・・よく見るとその物はなんと「アデランス」でした。が、誰ひとり何事もなかったかのように心肺蘇生に取り掛かります。

ほどなく息を吹き返して、無事健康も取り戻して、良かった良かったです。その後外来でお会いする事も有りました。ただ、どうしてもその方と会头和頭に目がいつてしまう不謹慎な私が(私だけ?)そこにいるのです。

◆ 11・12月の予定 ◆

健康課より

11月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	6日(木)
厚誠会歯科検診	4日(火) 11日(火)
	18日(火) 25日(火)
御所見病院 手島 Dr.	12日(火) 26日(水)

12月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	4日(木)
厚誠会歯科検診	2日(火) 9日(火)
	16日(火) 23日(火)
御所見病院 手島 Dr.	10日(水) 24日(水)

行事等

郷づくり委員会	12月12日(金)
---------	-----------



やっと秋めいてきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。この希望通信を読まれる頃にはもう少し冬の到来を感じられているかもしれませんね。一年というものは年々あっという間に過ぎていくように感じます。私の光友会人生も気付けば13年目となりました。体型は青年からおじさんへ、趣味も音楽ライブから寺院巡りや自然探訪と、このような変化から時の流れ、時の持つ力をしみじみと感じています。

これからどんな形の時が流れても光友会と共に歩んでいきたいなと改めて思う今日この頃です。

A・S

