



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

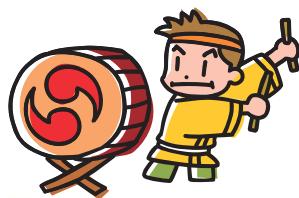
Index

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ■ ふくし村まつりのいちにち P1 | ■ 夏バテ解消の食事・職員の休日 P2 |
| ■ 利用者・家族会 P3 | ■ 行事予定・編集後記 P4 |

第24回 光友会



ふくし村まつり のいちにち



今年も、まだまだ暑い光友会湘南ふくし村にて、ふくし村まつりが行われました。皆さん、買い物をしたり、くじ引きをしたり、おいしい物を食べたり、大きな声で笑ったり、思い思いに楽しんで、大いに盛り上りました！盆踊りもにぎやかでした。花火きれいでしたね☆来年もまた、一緒に楽しめたらいいなあ。

◆夏バテ解消の食事◆

栄養士 横 千春

連日の暑さで体調がすぐれないという方いませんか?「夏バテ」の原因としては多々あります。栄養面ではビタミン・ミネラルの不足、栄養バランスの偏り、などが考えられます。夏バテ解消のポイントとしてどのような食品を摂取したら良いのか挙げてみたいと思います。夏場の発汗によりミネラルが汗と一緒に流し出します。そのまま補給されずにミネラル不足になると、自律神経に不調をきたすことが多くなります。ミネラルのうち、カリウムは野菜や果物に多く含まれ、カルシウムは牛乳や小魚・大豆製品・ひじき等に含まれます。

ビタミンB1には糖質をエネルギーに変える働きがあります。疲労回復にも不可欠な栄養素です。多く含む食品として、豚肉・レバー・大豆製品・玄米等があげられます。このようにミネラル類、ビタミンB1を夏場は意識して摂りましょう!また、香辛料・酸味をうまく活用することで食欲増進につながりますね。

●豚肉の梅オクラ巻き・しそチーズ巻き● (2人分)

材料: 豚ロース肉…4枚 おくら…2本 大葉…4枚 梅肉…適量 小麦粉…適量
サラダ油…大さじ1 酒…大さじ1 レタス…適量 レモン…適量

①豚肉に梅肉をぬりおくらをのせて巻く

豚肉に梅肉をぬり大葉をのせてチーズをのせて巻く

②①に小麦粉をまぶしフライパンにサラダ油を入れて、中火で焼く

③全体に焼き目が付いたら酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする

④斜め半分に切り、レモンを添えて出来上がり



職員の休日

◆3日坊主からの脱却◆

生活課 岩永 大

僕は、筋金入りの3日坊主だった。何をしても、見事に3日で飽きて、用意した物は物置き行き。費用は想像したくない程。30歳の誕生日。おじさんの仲間入り。特に体型を気にした僕は、筋トレを始めた。でも学生の頃の様には筋肉がつかない。そんな時に良き手本(当時の上司)がいた。彼は年上なのに体は数倍鍛え上がっている。彼は物静かで明言はしない。考えられる事は一つ、ランニングだと思った。

人には動機が大切。意義を納得しなければ、長続きはしない。僕は、20代の体の維持をランニングをやる意味とし、動機付けに成功した。

長続きにもコツがいる。いつでも辞めていい、そんな気持ちで軽々しく始めた方が良い。目標は、できる目標を掲げる。地道に階段を登り続ければ、成長し続ける事ができる。

こんな具合で、10数年、数100mしか走れなかつた僕は、今では20kmは走らないと走った気がしないまでに成長した。今はフルマラソンで3時間以内を目標に日々練習している。痩せたいという目標からサブスリーに目標が高くなっている。確実に階段を上り続けた証しだす。3日坊主の方々いかがですか。



2016年の夏休み 生活課 滝川一隆

夏。夏と言えば夏休み。夏休みと言えば北海道に行くのが、ここ数年私の恒例行事になっています。そして私は、電車でも飛行機でもなく、バイクに乗って行くのです。

なぜバイクで行くのか。何度か聞かれた事がありますが、正直わかりません。ただ、バイク(自動二輪)の運転は、車の運転よりもリスクやスノーボードをする感覚に近いと思います。その楽しさを言葉にすることはとても難しく、あまりうまく説明している文章に出会った事はありません。しかしこれだけは言えます。バイクで旅行中は何を食べてもおいしいです。だから高級なお店に入る必要はありません。いつも食べている物が5割増しぐらい、おいしく感じます。



北海道に魅了されたのは2年前、ある先輩の勧めで摩周湖に行ってからです。それからいろいろと動画を見たり、記事を読んだりしているうちに宗谷岬に行きたいと思うようになりました。昨年は天候不良その他の理由で断念。待ちに待った夏休み。3度目の北海道でようやく最北端に行くことができました。オホーツク海の強風にあおられ、道路に鹿が飛び出し、何度もヒヤリとする場面がありました。辿り着いてその風景を見た私はヘルメットの中で「うおおーー!」とか「来たーー!」とか叫んでおりました。

2016年8月、もう来年の北海道はどこを走るかなどと考えています。

◆せせらぎ会◆

山百合は、神奈川県の花として
県民に親しまれている。

その静かな「花の園」が非情な蛮行に襲われた。

7月26日未明、障害者施設「津久井やまゆり園」に、不審者が侵入し、入所者19人を殺害、26人に重軽傷を負わせた。

深夜、寝静まった無抵抗な障害者を標的にした無差別テロが発生した。

この事件は、国内は元より、平和な国、日本で起きた、ホロコーストを想起させる悪夢のニュースとして、世界にも衝撃を与えた。

いま、警察の捜査で明かされた事実は、大麻検査で陽性反応が出たこと。犯行動機の裏付けとなりうる「優勢思想」に共感し染まっていたことである。

事件の全容究明は今後の捜査に委ねるとしても、容疑者の異常性を強調するだけでは、問題の本質は震んでしまう。

容疑者が元職員ということで、凶行の動機が職場時代に形成されたものであれば、尚更に闇は深い。

このような事件を、二度と起こさない為に、浮き彫りになった問題点の徹底検証と、その抜本的な対策を切に願ってやまない。

一施設のセキュリティー問題だけの話では無い。今年度、施行された「障害者差別解消法」が、社会に定着しない中、この国の福祉政策の真価が問われている。

◆湘南希望の郷 家族部会の皆さまへ◆

家族部会長 真鍋 直規

今年も小出川の川岸には赤や白の彼岸花が咲き、田には黄金色に色付いた稻が揺ることでしょう。8月28日に開催された「ふくし村まつり」については来月ご報告したいと思いますが、9月9日（金）には、希望寄席が開催されます。光友会が一体となって努力され、毎年同じように各イベントが開催されています。「継続は力なり」です。家族部会としましても更なる協力をして行きたいと思いますので、皆さまのご参加をお待ちしております。また、光友会40周年記念事業への協力および支援、「講演会+お楽しみ交流会」を通じて会員を増やして行くことが、5月21日の代議員会で決議されました。二百十日も過ぎ、今年も残すところ3分の1。10月3日の定例会では、具体策を練って行きたいと思いますので、奮ってご参加ください。

<9月・10月の行事予定>

◆第29回希望寄席

9月9日（金）

17:30開場 18:30開演

場所：湘南台市民シアター

◆家族部会2016年第4回定例会

10月3日（月）10:30～12:00

場所：湘南希望の郷2階会議室

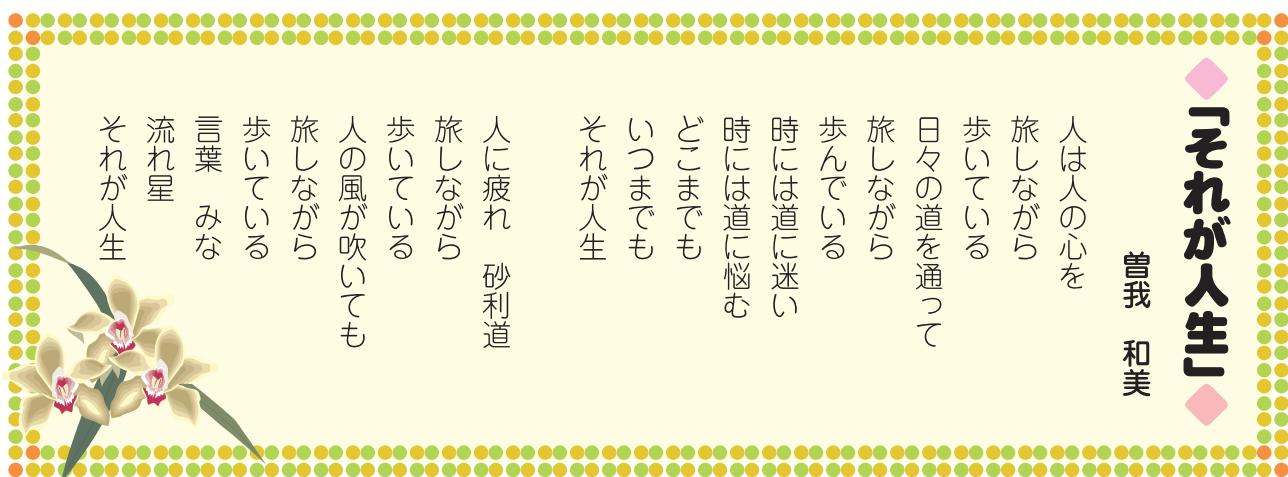
ふくし村まつり反省会、チャリティー
コンサートの券販売推進、「講演会+
お楽しみ交流会」準備打合せなど。

～花火大会～

8月6日（土）昼間の暑さも落ち着いた夕暮れを待って、湘南希望の郷の、毎年恒例となっている夏の大イベント、花火大会が行われました。

今年は、湘南希望の郷30周年を記念して、例年よりも多くの手持ち花火と、花火大会の最後には入居者さんに内緒で、サプライズの打ち上げ花火も打ち上げられました。夏の夜空を彩る大きな花火に笑いと大きな歓声が入り混じり、とても賑やかな花火大会となりました。

協力して下さった職員さんボランティアさん、ご近所の方々、本当にありがとうございました。



「それが人生」

曾我 和美

◆9月の予定◆

健康課より

| | |
|--------|----------------|
| 藤沢病院 | 石井 Dr. 来診 |
| 湘南第一病院 | 次田 Dr. 来診 |
| | 5日・16日 |
| 御所見病院 | 多田隈 Dr. 来診 |
| | 14日 |
| 厚誠会歯科 | 来診 |
| | 6日・13日・20日・27日 |



行事

| | | |
|-------------------|-------|-----|
| 寿の集い | | 7日 |
| 希望寄席 | | 9日 |
| 献立委員会 | | 21日 |
| 神奈川県ローリングバレーボール大会 | | 24日 |
| 郷づくり委員会 | | 27日 |
| 住人生活会議 | | 29日 |



第18回光友会大運動会

10月1日（土）10時～15時15分

場所：秋葉台文化体育館

是非応援にいらしてください。



初秋とはいえ、まだまだ暑さ厳しい毎日ですが、郷の空にもいわし雲が顔をのぞかせ秋の気配を感じています。

新希望通信も5か月目になりました。ご協力頂いた皆様ありがとうございます。

これからもより良いものをお届けできるよう努めてまいります。今後とも、皆様の身近であった色々な話題など情報提供をよろしくお願い致します。

皆様の秋が実り多きものになりますようにお祈り致します。
(Y.T)