

# サンホーム便り



～東村山市中央公園・カルガモの親子～  
～photo by araki～

蒸し暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？サンホームでは夏の大型行事を前に職員一同、準備に取り掛かっております。暑くなりますが、夏バテせずに乗りきりましょう。今回は春からの行事を中心に、ご報告いたします。

## 「四季のJJJ」

園長 豊野 秀一

爽やかな初夏が過ぎ、入梅と同時にうっとうしい日々が続いておりますが、皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じます。

朝、目覚めの時、カッコウの声が何処からか聞こえてきて、鮮やかな緑の木々に眼をやると、目に青葉、山ほごこぎす、初鯉の俳句が自然に浮かんできますが、東北の被災者の方々のことを思うと心が沈みがちになるのは私だけでしょうか。

あの大津波で日本景勝の一つである陸前高田市高田町の松林が一瞬にして消えてしまいました。この時期、初鯉の水揚げ日本一の気仙沼漁港では規模を縮小しての漁が出来るように、少しでもありますが希望の光が見える感じが致します。

しかし、こと福島原発に関しては、日本のエネルギー施策の矛盾を感じますし、政府及び東電の対応には腹立たしさを禁じ得ません。日本をそして世界の国々を守る為にどのような選択をするかは各国の将来を見据えての判断になります。四季をとおして美しい日本を汚染列島には絶対にしたくはありません。私たち国民一人ひとりが、形はごつてあれ決断しなければならぬ時期に来ていると思います。

ところで、サンホームの最近の動きですが、日帰り旅行(二十三名の参加)で浅草に行ってきましたが外国からの見学者もあり何かホッとしました。更に市内の草薙園へ花薙浦の観賞(二十名の参加)に行ってきましたが、今が盛りで大いに楽しむことが出来ました。穏やかな日々が心を落ち着かせてくれています。

最後になりますが、今、園を挙げて節電に努力しておりますが、これから夏に向けては、無理をしない範囲内での対策を講じなくてはなりません。皆様のご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。



# 新入居者のご紹介

新しく二名の方が入居されました。新入居の方に寄稿していただきました。

中野 芳子

サンホームでの新しい生活が始まって早や旬日が過ぎました。初めのころはまるで昔々の女学校の寄宿舎さながらのイメージで緊張したり張り切ったり。規則を大きい字で書き出し貼って読み返したり。"急ぐことないよ"と言って頂きましたが楽しい努力でした。サークルにも脳トレとばかり参加させて頂いております。落ち着いてきますと、職員の皆様のさりげない見守りの中で安穏な日々を過ごさせて頂いていることを日を追うごとに実感し、感謝日々の繰り返し積み重ねてございます。お

優しく温かい先輩の方々に教えて頂きながらゆっくりゆっくり馴れて行きたいと思えます。末筆になりましたが受け入れて下さいましたサンホーム様、ご入居の先輩の皆様重ねて心よりお礼申し上げます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



## 「サンホームへの入居」

木沢 ハルエ

月日がたつのは早いもので、ガーンで夫を亡くして今年で三十年です。

二人の子供は大学生でした。その頃の私は若かったし、悲しんでなんか？いられず、夢中で働きました。やがて子供達も独立し、私の元から離れて行きました。正直

な所やっと肩の荷がおりた気持ちでした。

ところでだんだんと年月がたつにつれ、子供達も家庭を持ち生活も安定した頃、私の最後の事が話題に上がる様になりました。

私は結婚した時は東京都墨田区に住み、それから茨城県取手市に引っ越し三十五年になり友達も沢山いましたので、あまり老後の事もよく考えない、のんきな人でした。

ところがテレビ、新聞などで高齢者の話題が報じられるようになり、友達と会うたびに老後の話がたびたび出る様になり、自分自身の身にせまった問題と受け止めるようになりました。

この先どうしよう。子供達には迷惑をかけたくない、少しでも若いうちに子供たちから巣立ちたいと決心しました。それからあちこち手を尽くし、ようやくサンホームを紹介して戴きました。サンホームの面接を受け色々案内して戴き、おかげさまで、六カ月程待ちで入居できました。



## ～家族会～

職員の方の親切、ていねいな対応。先輩の皆様は温かく迎え入れて頂き本当に感謝しています。これから団体生活です。いろいろなルールを守り、教えて頂きサンホームでの老後の生活を皆様と一緒に楽しく過ごしていける様、努力したいと思えます。

皆様これからも宜しくお願い致します。

## 行事報告

二十三年度になり、今年も色々な活動を行っています。

### 「家族会」

主任 加島 千津子

年度計画で二回ある家族会の第一回目。

新年度の事業計画の説明を行った。利用者・家族六十七名の参加であった。

サンホームの生活目標、現状などを話しご理解をいただいた。会の終了後は茶話会をおこない、お茶や和菓子を召し上がっていただき職員も交え交流を図ることができた。



### 「お菓子作り」

栄養士 大塚 千尋

レクレーションの時間を使い、皆様とお菓子作りを実施いたしました。

過去にもクッキーやお饅頭と一緒に作りましたが、今回はクレイプを作ってみました！最初は生地作り。バターと牛乳が分離しないよう、小麦粉がだまにならないよう混ぜていただきました。

生地は出来上がったら三十分寝かせるため、その間に、クレイプに包むフルーツを切ってもらいました。さすが主婦！と言わんばかりの包丁捌き。あっという間に全てのフルーツが切り終わりました。

生地もちょうどいい具合になり、焼く作業へ。ホットプレートが斜めなのもあり、きれいな丸型はもちろん、北海道の様な形や四角など形がさまざまでしたが、皆さん、とても楽しそうにしていました。

生地が冷めたところで、最後の



## ～お菓子作り～

仕上げ。クリームやフルーツをクレープに包み、お皿に盛り付け、フルーツソースをたっぷりと。とてもきれいで美味しそうなクレープの完成です。味も見た目以上に美味しく、皆様に満足していただけたと思います。

皆様とお菓子作りを行い、一番多くいただいた言葉は『たのしい』でした。皆様に喜んでいただき、私自身、本当に一緒にお菓子を作れてよかったです。ぜひ、また、皆様とお菓子作りを行いたいと思います。

## 「東村山 子供祭り」

生活相談員 生天目 尊

五月八日、南台小学校で毎年恒例のこどもまつりが行われ、サンホームとひかり苑協同で参加しました。主催は青少年対策地区委員会と「青少年をめぐる社会環境の浄化と地域における青少年の健全な育成を図ることを目的」として行います。

サンホームとしては初めての参加ですが、毎年開催場所は東村山市内を回っていて、開催場所に近い福祉施設や団体に声が掛かっているそうです。

内容は模擬店の他、様々なパフォーミングや踊り等、多岐に渡り、天候にも恵まれ地区から多くの参加者で溢れかえりました。小学校全体を見る事は出来ませんでした。模擬店同士一緒に頑張るぞ！と一体感を感じ、また地区の連帯を意識出来ました。当園としてはシヨコラケーキと

ワッフルを一六〇個用意。十時半から開店しサンホーム利用者も四名参加し園長と共に積極的に移動販売も行った事もあり、両隣の模擬店よりも早々に完売してしまいました。利用者のパワーを感じた一日となりました。

来年はまた違う地区で開催されますが、また我々の地区で開催された時には倍の！三百個に挑戦！・・・なんて、とても職員だけではさばき切れませんが・・・それだけのパワーのある利用者さん達と共に、楽しい一日はあっという間に過ぎてしまいました。



## ～子供祭り～

## 「お楽しみドライブ」

介護員 野口 義治

五月十八日（水曜日）利用者さん二十三名職員五名総勢二十八名は、午前九時四十分車三台に分乗し、高幡不動目指しいざ出発です。天候にも恵まれ、予定通り十一時前には目的地に到着。新緑鮮やかな境内を散策しました。

まだ人影も疎らでしたが、我々が昼食地『とんでん日野店』に向かう頃には、結構参拝客も増えて来ました。

さて昼食は、皆様事前に取ったオーダーに舌鼓をうたれ、いよいよ新撰組歴史館へ向かいます。

ところで新撰組資料館は、住宅地の中にポツンと建っており、想像していたよりこじんまりとした佇まいでしたが、スタッフの方がとても親切で特別に館内説明をして下さいました。

歴史館見学終了後、時間の余裕が有り、帰園希望組と続行組の二手に分かれ、続行組は八王子の『道

の駅』へ向かいました。

『道の駅』では、皆様買い物を楽しまれたり、ソフトクリーム・コーヒー・ジュース等を召し上げました。

ほぼ予定通りの午後四時半、無事に帰園しました。お天気にも恵まれ、利用者様ばかりか同行職員も楽しめた一日でした。



## ～お楽しみドライブ・高幡不動～

## 「芋畑」

介護員 上野 浩志

三月三日に第一回の畑整備を七中の生徒さんたちと行い、五月十日には雑草とり、土作り、うね作り、肥料まきを、六月一日には雑草取り、さつま芋苗植えを利用者さんとで行いました。

手間暇をかけて、作った土がどうさつま芋に影響するのか楽しみです。が、苗植え後二週間たちましたが、成長が見えずに元気が無いようです。もう心配で、夜も眠れず芋が追いかけてくる夢を見ている。

皆様の力と愛情がたまったさつま芋です。どうか大きく成長を願うばかりです。そして、十一月に予定しているお楽しみ焼き芋会を盛大に行いたいと思っています。



六月七日（火）、薄曇りの朝、サ  
ンホームの玄関に横付けされた大  
型バスは一路浅草を目ざし走り始  
めました。

## 「日帰り旅行」

看護師

戸端

由美

芋の苗を  
植えた時  
の様子



## ～日帰り旅行・浅草～

大泉ジャンクションから外環自動車道を通り、新倉サーピスエリアで小休憩をとった後、首都高速向島出口から「うなぎ川松・別館」に到着する途中には、新旧の足立区小菅の「東京拘置所」や、完成を待たれる「東京スカイツリー」、大ジョッキに泡つきビールが注がれているのをイメージした「アサヒビールの本社ビル」などを車窓から眺め、バスガイドさんの粋な話に耳を傾けながら、順調に正午前には浅草に到着。昼食はうなぎの懐石料理をいただきました。



食事が終わったらもう一つのお楽しみ、浅草演芸ホールでの落語や漫才を予約席で見物。テレビでも活躍の漫才師「ナイツ」の野球ネタは大うけでした。そして最後は浅草寺。朝とは違ってやわらかい日差しの中、集合写真には「荒木カメラマン」が撮って下さいました。参拝、散策、仲見世での買い物を終え、十五時半頃サンホームへの帰路につきました。参加者の方々とお話しした楽しかった浅草見物。次は、世界一の電波塔の展望台にでも行きましょうか。

# 「北山公園 菖蒲園見学」

介護員 伊藤 華恵

六月十五日（水） 東村山市内  
「北山公園」で開催されている菖蒲園祭りに見学に行つてまいりました。二十三名の参加があり、午  
前と午後に分かれて向かう事にな  
りました。梅雨に入り、お天気も  
心配されましたが丁度良い曇り空、  
見ごろの菖蒲は色々な種類があり、  
楽しく見学する事が出来ました。



## ～北山公園 菖蒲園～

### 『夏号特集』

#### 利用者様からの寄稿

##### 菖蒲園見学

閑く日の色滲ませて いる菖

艶やかや 濃紫の花菖蒲

風に鳴る 幾星霜の 竹林

##### 感慨

青景風 ゆるりの日々の 至福かな

越えて来し 谷も岩場も 朧ろかな

中野 芳子

高幡の 緑に映えし 五重の塔

紫陽花の 蕾数えて 空仰ぐ

石楠花の 華青空に 忘え咲く

ペンネーム ペコバー

### 「老後は楽しく」

川尻 君子

入所当時はまだハチキシル程の  
体力があり、先々の心配事などを  
考える事などまったく無く、それ  
は自由な気持ちで希望を持ったも  
のでした。ホームの催しもの、又、  
自分の勉強も一生懸命、市のサー  
クルにも夢中で動いた。楽しかつ  
た。

ホームの職員さんも、体には気  
を付けて無理なくと激励して下さ  
って、感激でした。踊り、詩吟、  
民謡も、書道、編み物、刺子もや  
れる勉強は皆一生の思い出にと、  
はつらつと行い生きる力を出し切  
った気持ちでした。こうしたほう  
が良いかと考える気持ちだが、知る  
楽しみを強くさせ、そんな力がど  
こにあったのだろうか、職を離  
れてからは一期に何事も体験して、  
病氣一つすること無く本当に良か  
った。  
それから気分は緩みも出たも  
のか、時々病院にゆく様に成り、

興味が深くても体が自由にならずに、一言で言い表せないが、以前のように立ち直って働いてみたいと思っっています。

ホームの主任さんよりお話を頂いて、今はひかり苑デイサービスのお手伝いをさせて頂いています。デイサービスの職員さんも本当に細かい目配り気配りで、通ってみえる方々には家族でも出来ないような優しさ、そんな方々のお手伝い出来ることを感謝してみません。

# 行事予定

七月 七日 七夕  
二二日 納涼祭

九月十九日 敬老大会  
(開寮記念日)  
バザー  
作品展示会  
サークル発表会

サークル発表会

次号は秋に発行いたします。サンホームでの活動の様子中心にお伝えいたしますので、ぜひお楽しみに。  
また俳句・詩・文章・写真などの寄稿は随時、受け付けております。担当の伊藤、野口までお声かけ下さい。

## 【編集後記】

東日本大震災を契機に日本は今後大きな転換期を迎える事は間違いない、現にこの原稿を書いている今日も、マスコミは混沌とした政治のニュースを伝えています。経済も大きく様変わりすると言われています。有筋では、〇〇年後には消費税十五%、二千〇〇年には年金制度が崩壊、保険制度もアメリカ並みに自己責任制度が導入されると言われています。  
近い将来人々は、昔々の日本ではサラリーマンには『ボーナス』だ

よ、いい時代だったねえと語られる日も来るのでは・・・。  
混迷の時代には、あてにならない情報を積極的に取りに行かなければならないのだそうです。  
・・・ともあれ、気持ちだけでも豊かになりたいものです。

Y・N記

日 団 会 ム  
1 財 賜 援 一  
7 月 恩 援  
年 7 月 財 賜 援  
3 年 法 人 胞  
2 社 同 木  
成 会 福 社 同 木  
平 成 会 福 社 同 木  
社 成 会 福 社 同 木  
東 京 都 東 村 山 市 富 士 見 町 2-7-40  
TEL 042-391-3274  
FAX 042-391-3366  
E-mail sunhome-sodan@douen.jp

サンホームだよりに掲載されている文章・個人名、写真等は個人情報保護の観点から全て御本人又は保証人様の承諾を得て掲載しております。