

# サンホーム便り 2017年

# 春

題字：藤原 紀子



【弘前城】

水墨画：大野 正行



サンホームNOW

◎職員の異動・退職・新任職員の挨拶

◇1月～3月までの主な行事の様子

☆新入所利用者さんの【挨拶】

★利用者さんからの寄稿



---

# 平成29年度に向けて

---

今年の冬は、職員に風邪が流行りましたが、例年になく利用者の方々は体調を崩される方も少なく、おおむね元気で冬を越す事が出来て良かったと思っております。

暑さ寒さも彼岸までといいますが、本当に3月の末になるとサンホームの窓から見える緑道もいつのまにか桜が咲き始めました。季節はまた巡ったようです。この季節は出会いや別れの季節でもあります。サンホームも例外ではなくまた少しの異動がありましたのでご報告いたします。

栢下、後藤の調理員2名の方が定年退職なされ、戸端看護師が一身上の都合で退職することとなりました。また中元介護職員が産休に入る事となりました。新たに関尾調理員、小林看護師が着任し今年度のスタートをきる事になりました。皆、元気いっぱいの職員ではありますが、至らない点も多々ある事と思います。皆様にいろいろ教えていただき育てていただければ幸いですと思っております。何分皆様のお顔と名前を覚えるのに時間はかかると思いますが、いろいろな仕事を覚えるには時間を要する事と思います。温かいご指導のほどよろしくお願い申し上げます。なお中元介護職員は来年度復帰いたします。

さて新年度からは社会保障をより充実させ安定的な状況を作るためということで、介護費用の利用者負担増も検討されているようで、より施設から在宅への施策が強くなっていくものと考えられます。

サンホームも例外ではなく、消費税分を生活費に組み込まなくても済むようさまざまに生活を考え無駄を省きながら財源を確保し、出来る限り利用料の値上げをしない方向を模索してまいり所存でございます。

誠実で堅実な施設運営をする事がこれらの波を乗り越えて行く道だと信じて努力し、利用者の方々の生活に支障のないよう取り組んでまいります。今後共に、利用なされている方々、ご家族、地域の方々のご協力を仰ぎながら安心、安全の視点を持って努力してまいります。なにとぞご助力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

戦後の何もなかった時代から今のような豊かな国になるまで支えてこられた皆様だからこそ、思いやりや人の痛みを心に傾ける姿勢をお持ちの方々ばかりです。今後もこの温かな心の満る家であり続ける事ができますよう、職員一同資質向上をめざし励んでまいりますので、皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

【退職にあたって】



看護師 戸端 由美

平成二十九年三月をもって退職をすることになりました。

利用者の皆様方から本当に沢山の事を教えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

一泊旅行や日帰り旅行の同行、いきいき体操や体力測定、そして笑顔を沢山いただいた最後の忘年会も六年間過ごした中での大切な思い出となりました。

これからも皆様個々が、お元気で自分らしくいられますように心からお祈り申し上げます。本当に有難うございました。

【退職にあたって】

調理員 後藤 千寿子

ふと、気がつくともう九年間も仕事をしていたのかと。でも九年間無事終えたこと心から安堵しています。

サンホームの園長始め、皆様方の御力も有って心から感謝と御礼を申し上げます。九年間、本当にありがとうございました。

【退職にあたって】

調理員 栢下 美津子

この度、私は三月で三十年間勤務したサンホームを退職することになりました。思い返せばあっとい間の年月でした。

当所は、木造平屋建てで長屋の様な造りの中に百名の方が生活していらっしやいました。厨房と食堂はつながっていてすぐ目の前で食事をする利用者さんの楽しそうな顔を見ながら会話をするのも楽しみの一つでした。昼食はバイキング方式で見本を飾って置くのですが、多目に作るのをおかわりも自由でした。

皆さん「美味しい」と言ってよく食べて下さいました。又、各部屋に一坪位の庭があり四季の花を丹念に育てており、私達は昼休みになると花壇を見に行き癒された事を思い出します。新しい建物になってからもサンホームの利用者さんとは納涼祭や旅行の付き添い、お楽しみ食事会など楽しい行事が沢山ありました。その中で私がずっとやりたかった（交流を目的とした）食事会、利用者さんと一緒に作るおにぎり、おはぎ作りは長い間続けてこれたのも皆様の協力があったからです。

多くの方々との出会いは私にとってかけがえのない大切なものとなりました。又、利用者さんの笑顔がなにより仕事の励みでした。

今迄お世話になった皆様から感謝致します。ありがとうございました。



建て直す前



おはぎ作り

【新任挨拶】



看護師 小林 芳美

三月までは万世敬老園と言う施設で働いておりました。この施設は百歳近くでもお元氣な方もいらっしやる一方、六十代でも病氣をお持ちで頻繁に通院しておいでの方も多くいらっしやる『健康寿命』について考えさせられることが多くありました。

日本人の寿命は世界一長いですが、健康寿命となると決して長いと言えないのが実情です。幸いにもサンホームの方々は、日常生活には差し支えない程お元氣な方ばかりと伺っております。多少の病氣があっても自立した生活をしていらっしやるのは『健康寿命更新中』と言って良いと思います。この状態が長く続けられるよう、ささやかながらお手伝いをさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



今年二月より調理員として働かせて頂いています。調理のお仕事は初めてで覚える事に必死ですが、利用者さんの顔と名前も覚えるまでに至っております。

日々、勉強して少しずつですが、顔と名前が一致する様に頑張りますので宜しくお願い致します。

【新任挨拶】



調理員 関尾 絵理

郷土料理【山梨県】

郷土料理【イタリア】

太巻きバイキング

今回は、太巻き寿司のバイキングを行います。楽しみにしててください。

日時：平成 29 年 1 月 24 日 (火)

時間：12 時 00 分～

場所：2F 食堂

献立：太巻き(2種)はんぺんのお吸い物、なすの生姜和え、甘酢生姜、黒糖ムース



郷土料理

郷土料理、それは故郷の母の手で作られた母の味であり、昔ながらの、母かうへへと伝えられてきた心の味でもある。季節々の旬の食材でその土地から生まれた伝統的料理法で調理されたその土地の味でもある。



平成 29 年 3 月 22 日 (水) 昼食

山梨県

- ・ほうとう
- ・甲府とけもつ煮
- ・クレソンとレタスサラダ
- ・ワインゼリー

甲府とりもつ煮とは？

戦後まもない昭和二十五年（1950年）頃に、「鳥のもつが捨てられてもったいない。なにが安くて美味しいものができないのか」と甲府市内の蕎麦屋で考案。その後、蕎麦屋から飲食店に広がっていき、今では、ほうとう、煮貝と並び甲府独自の食文化となりました。



ケーキバイキング

1月と2月の  
喫茶より



# 行事報告



正月遊び



トランプ、双六で穏やかな元旦です

童心に返って懐かしく楽しいひと時を過ごしました。



小平神明宮

大国魂神社



毎年恒例の初詣です。今回も府中の大国魂神社と近隣の小平神明宮に行ってきました。今年も皆様のご健康とご長寿をお祈りしました。



## 分節



おいしそう  
な食事です。



利用者さんとの顔合わせ会です。食事も豪華に！今年も宜しくお願い致します。

## 新年顔合わせ会



炊き出し  
訓練



Fire Fighting Training Room

## 防災館体験・見学



緊張するなあ



サンホーム出発---昼食---柴又プラリ散歩---  
寅さん記念館・山田洋二ミュージアム---帰園



お楽しみドライブ  
葛飾・柴又編



レクリエーション  
折り紙、お花紙で作った雛飾りです。



今回は観光バスを貸切り「葛飾・柴又」へドライブに出かけました。  
帝釈天前の参道商店街で食事をしてから自由散策しました。参道は思った  
より狭く歩きやすい商店街でした。寅さん記念館では昭和の風景が広がり  
懐かしく楽しめました。普段行けない場所に行けたので参加して良かった  
等喜ばれた感想が多くありました。次はどこ行きましょうか？



このページにとらさんは  
いくつかいるでしょうか？

九イラスト・写真中の銅像・虎一匹でした。



わーい  
優勝だあ

サンホームからは三名の方が舞台上に



万寿園、ひかり苑、ふれあいデイセンター、  
サンホーム、四施設十四名の利用者の方が、  
素晴らしい歌声を披露しました。見学されて  
いる方の応援もあり、大変に盛り上がった交  
流会となりました。来年は主役になってみま  
せんか。皆様の歌声を募集しています。

近隣施設カラオケ交流会

## 新入所者様より挨拶

【お願い】

鈴木 君子

この度は二十七年間暮らししておりました所を離れ、今年二月このサンホームさんに入居させて戴き感謝しております。まだ日が浅いので何もかもに戸惑っておりますので、これから皆様宜しくお願い致します。

【1】挨拶

川西 紀美子

長い間気ままな一人暮らしをして参りました。一日でも永く自立生活を望み、その願いをサポートして下さるサンホームに念願がなって入居させていただきました。集団生活に不安だった私に、「急がなくていいですよ」と職員の方に細やかなアドバイスをいただいで、初日から何とかご面倒をおかけしながら過ごさせて頂いております。ホームの皆様にも「慣れましたか」とお声をかけていただき本当に有難く感謝いたしております。心配していた息子達や弟達も良いホームとの出会いを「良かったね」と安心してくれています。

規則正しい生活と計算された食事は、今までより健康で過ごせる筈、元気でホームの行事に参加させて戴くのを楽しみにしております。どうぞ皆様宜しくお願い申し上げます

## 利用者の皆さんより

～百花繚乱の散歩道～

渡辺 良子

昨年が余りの暖冬だったせい、今年の冬はとても寒く長く感じられた。ようやく春のおとずれがきかれ、今、朝食前の散歩は待ちに待った百花繚乱の想いを日々強くしてくれるとても嬉しいひとときである。雪柳がまず春のおとずれを感じさせ、椿、日向ミズキ、レンギョウ、木瓜（ボケ）、辛夷（コブシ）、木蓮（モクレン）、そして桜が今爛漫の時を待っている。これ等の花を眺めつつ足元の道端にも又、ナズナ、ニラバラ、紫はなな、スミレ等、そして家々の花壇には水仙、クロッカス、スノードロップ、桜草、そしてちょっと手を入れたパンジーやムスカリ、寒咲あやめ・・・等々、まだまだ名前の知らない花達も咲いている。そうそうペンペン草も咲いてますよ。イベリスも芝桜もたくさん蕾をつけ一輪、二輪と増えていく日々、とても楽しみである。あと、チューリップこれも時間の問題。

たんぼぼ薬局の前を通り野火止用水添いにけやき通りまで行く、又別の日には明治学院から南台公園・九道の辻まで行って来るとこれ等の花に出会えるのである。

花だけではなく野火止には錦鯉もいる、鴨も、又美しい白鷺達にも出会える。頭の上では鶯がホーホケキョ、東村山の鳥、白鶺鴒（ハクセキレイ）にも時に出会える。

野火止の道は新緑も深緑も紅葉も落葉の積った道もカサコソととても貴重なひとときを体験させてくれる。

それ故、坐骨神経痛の足を気にしつつ、又少しだけ曲がってしまっって真っ直ぐにならなくなった腰を心配しつつ、この花たちに、四季の変化に会いに行くのだ。

それにしてもナズナと野蒜の強いこと、どこにでもどんな時にもはびこり花壇にとっては憎き敵である。踊り子草達もそう。でもいいか、彼らも懸命に命の花を咲かせているのだから。

さあ、今日もシャガに会いに行こう、そして名も知らぬオキザリスに似た花にも!!

# 短歌と俳句の寄稿

短歌 藤原 紀子

花刺しゆう一針さしてながめいる  
美しきもの地上に咲きぬ

かさかさといばみ歩く椋鳥よ  
入日は早い急いで食せ

天上の羽衣と紛う滝桜  
千年の春謳いて舞えり

滝桜千年の人の世と同じ

苦樂は摂理と今を爛漫

目をすえて生命の躍動そのものに  
雄鶏の叫び大氣を裂きぬ

短歌 川端 智英子

夜もあけて窓より見ゆる白き富士  
昇る朝日に映へて麗し

衿を立て職場に急ぐ勤めびと  
吐き息白く粉雪が舞う

選ばれて球児のあこがれ甲子園  
若さみなぎり勝利をめざし

暖かな日の差す園児の散歩道

赤い帽子に春風そよぎ

新しき鞆を背負う一年生

桜迎へる学び舎の庭

短歌 野村 キョウ

鶯が春がきたよとうたっている  
幸せはこぶ美しい鳥

節分会やくどしなれば豆まく  
みんなの顔がほほえみかわす

短歌 明石 民子

日が伸びし冬の寒さが  
薄れゆき春の待つ日の心地よき

木枯らしの冷たさまして衣がえ  
落ち葉はく風さらわれて

川柳

朝焼けに見惚れて空を舞う小鳥

春の夜の雲にじやまされかすむ月

寒中の日々の過ぎせしや春遠し

歩きつかれて足止まり

老いた我が身の寂しさよ



## 短歌

中野 芳子

やわらかき冬陽あびつつ裸木の  
簾のごとき影踏みてゆく

衿を立て帽子目深に行く道の  
木々は早くも芽吹きて居りぬ

木漏れ日の中を小川はさらさら流る  
亀甲模様やさざ波を立て

目を瞑り温とき日ざしまとい居る  
墓参を終えし安らぎの中

## 俳句

落日の縫りておりぬ富士の肩

日だまりの犬小屋の中爆睡中

踏み入りてただ静寂の落葉道

夕暮れてふらここに花降りしきる



## 今後の主な行事予定

- 4月23日 家族会（事業計画説明会）
- 5月15日 日帰り旅行
- 6月 2日 お楽しみドライブ
- 6月10日 雑学交流会
- 6月22日 お楽しみ食事会
- 7月21日 納涼祭
- 8月 5日 雑学交流会
- 9月16日 敬老会



【中尊寺】  
水墨画：大野 正行

次回のサンホーム便りは  
9月頃に秋号を予定しています。  
皆様の寄稿を毎日募集しています。  
詳細は職員までお願いします。



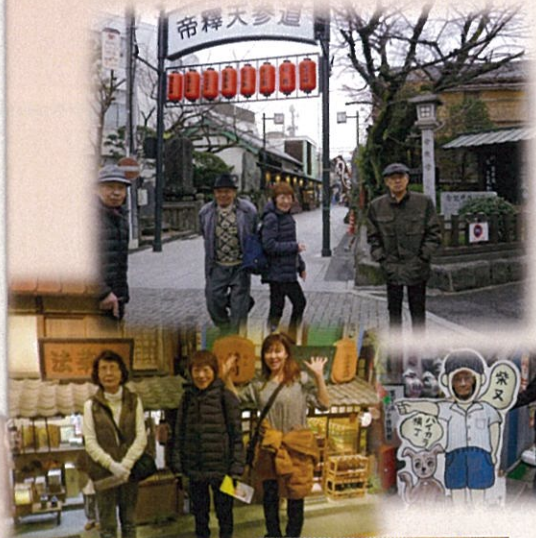
## ホームページのお知らせ

サンホームのホームページがあることをご  
存じでしょうか？  
毎月の予定表と日々の出来事を掲載し更新  
しています。行事の様子を写真とコメントで  
お伝えしていますので、ぜひアクセスして下  
さい。

<http://www.douen-sunhome.jp>



水墨画：大野 正行



【編集後記】

また三月十一日がやってきました。あれから六年、被災地の方々や原発事故の処理を続けている皆さんの苦労は続き、まだまだ癒されていません。一方で新しい商店街、鉄道開通など生活環境が変化しています。高齢者にとって環境が変わる事は身体面、精神面で大きな負担が強いられます。一日も早く環境が整い東北の皆様が本当に落ち着ける場所を見つけて頂きたいとお祈り申し上げます。また、私にとって三月十一日は亡くなった母の誕生日でもあり複雑な想いでこの日を迎えています。震災前に亡くなった母は東北出身でしたので、知らずに天国に行けた事はよかったのかなとも思います。

一年前に起きた熊本地震も大変な苦労をされています。亡き父が九州出身でした。父もまた知らないままで良かった様に感じます。

まさかの事が、日本どこにいても起きています。私たちも日頃から最悪の事態を想定し日々の行動をしていきたいと思えます。毎月の避難訓練はもちろん、近所付き合いも必要です。サンホームは五十人の仲間がいます。緊急時は皆で助け合う事がすぐにできると思えます。施設ならではの強みでもありますので、日頃からコミュニケーションを心がけて頂きたいと思うこの頃です。(一)

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。

発行 平成29年 4月 23日  
社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会 軽費老人ホーム サンホーム  
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