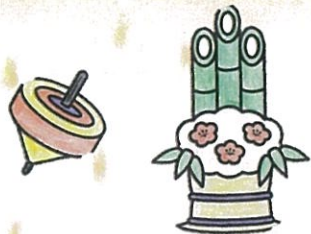


2020 令和2年 サンホーム便り



新年号

題字：長田 尚久



第3回 日美展

「審査員奨励賞」

作者：大野 正行

題名：「 帰省 」

- 園長より新年の挨拶
- 新入所、先生からの挨拶
- 行事の紹介・様子
- 利用者寄稿



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

日頃よりサンホームの事業にご理解、ご支援をいただきましてありがとうございます。心より御礼申し上げます。

令和になって最初の正月、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

昨年元号の改正もあり、「心新たに」という思いで過ごしておりました。今年は「継続」をテーマに過ごしたいと思います。

個人的に「継続」は、当たり前のことですが仕事を続ける、他に音楽活動を続ける、運動を毎日する、健康でいるなどを考えております。

個人的なことではありますが、昨年は勤続 30 年、節目の年であり、永年勤続の特別休暇をいただき、20 年ぶりに親友の住むシアトルに行っていました。

久しぶりにゆっくりと会うことができたのですが、面白いもので、会った瞬間に「20 年ぶり」の感じはなく「2, 3 日ぶり？」の感覚になりました。

たとえ月日が流れてもいつでも変わらないまま（気持ちだけですが）過ごせる友人に恵まれたことをうれしく思いました。

彼は 3 年前に大病を患い生死の境をさまよっていたのですが、「きっとこの時のために生きているのだ」と二人で確信し、次に会う時までお互い健康であることを、言葉にせず約束してきました。

次回行ける日までお小遣いを貯めることも継続したいと思います。

本年も皆様の思いに一層お応えできるようさらに精励してまいります。

今後とも一層のご指導ご鞭撻を賜りますよう、本年もよろしくお願い申し上げます。

令和 2 年 1 月 吉日

東京都同胞援護会 サンホーム園長

池田 清彦

今年の忘年会での1コマ



これから
よろしく願います！

十一月よりお世話になっていきます。
上野です。
職員の皆様方、利用者の皆様方に、
親切に御指導をして頂いて、ありがた
く御礼申し上げます。
食事の美味しい事、又大好きな富士
山を拝める事を嬉しく思っています。
富士山に恥ずかしくない様に、元氣
で明るく前向きに生きて行こうと思
っています。

新入居者さんよりの挨拶

上野 貞子 さん

新妻先生

ありがとうございました



この度、書道サークルを卒業させて
いただきます。
沢山の出会いに感謝です。
沢山の元気をいただきました。
サークルの皆様、職員の皆様の益々
ご健勝を祈りつつ、ありがとうございました。

新妻先生よりの挨拶

春の七草
セリ、ナズナ・・・



ひかり苑の
調理員の方が
季節を感じて欲しいと
持ってきて下さいました。



明けまして
おめでとうございます。
新年より書道部を
受け継ぐ事になりました
鈴木ケイ子です。
よろしくお願い致します。

鈴木先生よりの挨拶

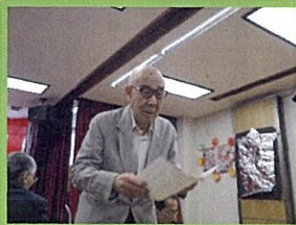
敬老会

行事報告

9月14日(土)
10:00 ~ 11:30



令和元年 9月14日 サンホーム敬老会
(開寮56周年)



御年 99歳



毎年の写真を見ると、変化が感じられます。
色々な思いがありますが、ただ一言・・・
お体を大切に、お元気にお過ごしください！

ふれあいコンサート

10月5日(土) 10:00 ~ 11:30
富士見公民館

詩吟
サンホーム詩吟サークル



詩吟サークル

今年は

「蘇台覧古」

「余生」

を吟じられました。

新しくメンバーも加わり、皆
さん堂々とされていました。



⇐ 詩吟サークル
直前の練習風景



音楽サークル
直前の練習風景 ⇒



音楽サークル

今年は

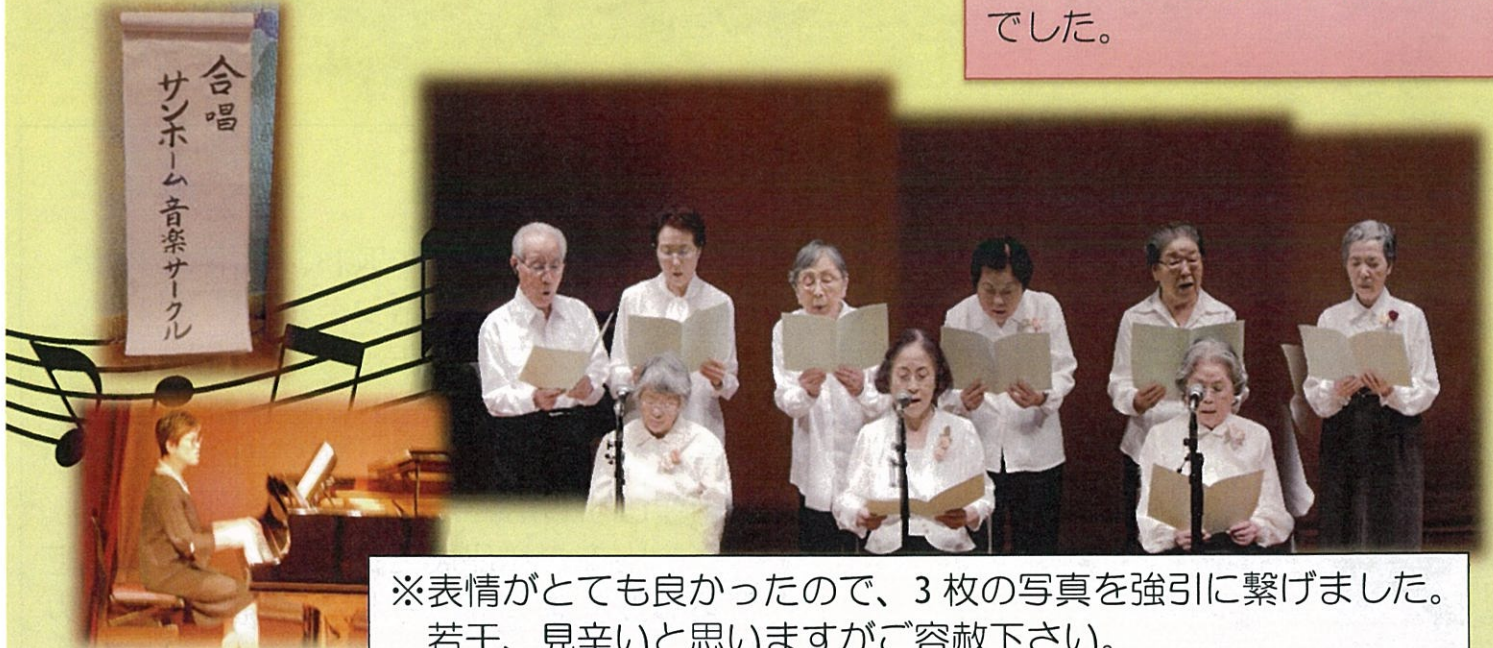
「忘れな草をあなたに」

「村祭り」

を歌われました。

歌っている時の表情が素敵
でした。

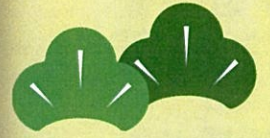
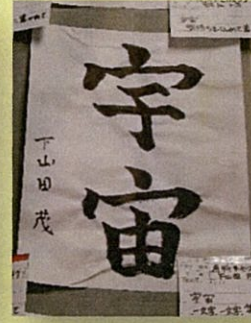
合唱
サンホーム音楽サークル



※表情がとても良かったので、3枚の写真を強引に繋げました。
若干、見辛いと思いますがご容赦下さい。

10月4日(金)~10月6日(日)
東村山市中央公民館

作品展示会



出展者 8 名

出展作品数 24 点

手編み…セーター、ベスト、靴下

刺繍…クッション、ポシェット、
クロスステッチ

書道、スクラッチアート、絵手紙、玉虫等
丁寧に作られた物から、思い出のある物が
沢山並びました。

東村山市の作品展では、他施設の作品を
見る事が出来ます。今年の作品展も楽しみ
です。

さやま園祭

10月20日(日) 10:00~14:30
さやま園、ひかり苑、サンホーム



美味しいと評判の
模擬店でした。

今年のメニューは
焼きそば、焼き鳥、シューアイス
もつ煮、紅イモコロッケ
今川焼、チーズメンチ
でした。

毎年、調理員が腕を振るって作
ります。今年も楽しみにしていて
下さい。



集中、集中!



サンホーム
見学会もあります



天気に恵まれて、祭り日和の中で開催
する事が出来ました。

射的、ダーツ、輪投げを行い、沢山の
お子さんに楽しんで貰えました。何より
もお忙しい中、ボランティアに参加して
頂いた事で、賑やかに、無事に行う事が
出来ました。

今年もお待ちしています ^▽^



遊ぶのも
選ぶのも楽しい

サークル発表会

10月25日(金) 14:00~15:00
サンホーム サンホームサークル室



■書道サークル

新妻先生と行う発表会は
今回で最後となりました。
8年間、お世話になりました。
次年度からは、鈴木先生と行
います。



※各サークルが気になった方、気になっていた
方、参加を考えている方は、いつでも見学可能
です。詳細は事務所まで♡

■詩吟サークル

「蘇台覧古」

「余生」

■音楽サークル

「忘れな草をあなたに」

「村祭り」

ふれあいコンサートと同じでは
ありませんが、発表されている時の表
情は、サークル発表会の時の方が、
皆さん伸び伸びとされている様に
感じられました。



今回は、有
名なハリーポ
ッターのスピ
ンオフ作品
「ファンタス
ティックビー
スト」のスク
ラッチアール
です。
人物、動物、
不思議な模様
と、細かな線
も丁寧に行わ
れています。

長谷川さん
スクラッチ
アート
居室の入り
口に飾られて
いる他に、食
堂にも飾って
頂いていま
す。



焼き芋交流会

11月1日(金) 14:00~15:00
正面入り口



万寿園

ひかり苑

ひかり苑デイサービス

サンホームも合わせて 88 名の方が参加
されました。

昨年度は天候に恵まれず、芋の生育が
いまひとつでしたが、今年度は良質な芋
が多く、参加された方からは「おかわり」
の声が多く聞かれました。

お楽しみドライブ

11月29日(金) 14:00~15:00
埼玉県日高市 サイボクハム



サイボクハムへ行ってきました。
当日は風が少し強かったですが、快晴だった
ので、午後の散歩を楽しむ事が出来ました。
お店の中は、スーパーなどでは見かけない、
美味しそうな商品がズラリと並んでいて、ウィ
ンドウショッピングも楽しめました。

わっはっはー！

雑学交流会

6月、8月、11月の年3回



6月15日(土) 10:00~11:30
サンホーム：4階サークル室

「笑いヨガ」(6月)
毎回来られる方には、お馴染みの
「まっちゃん」先生です。

配食弁当試食会の様子



8月10日(土) 10:00~11:30
1階多目的ホール



「公文式学習療法」&「試食会」(8月)
認知症予防に効果的と言われる学習療法。学習療法を
脳のメカニズムと一緒に、解り易く説明して頂き、参加
された皆さん真剣でした。

この日は、配食弁当の試食会も行いました。美味しい
試食に、驚きと笑顔が見られました。



11月9日(土) 10:00~11:30
1階多目的ホール



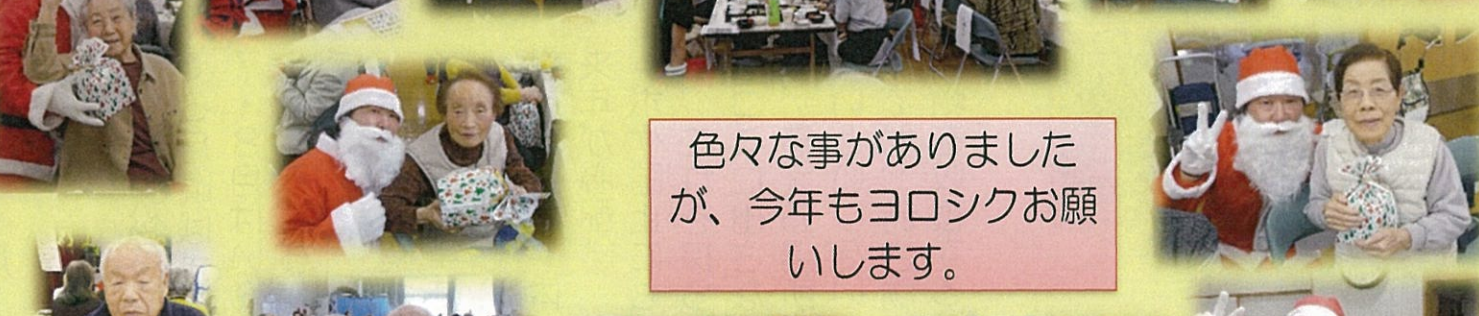
「姿勢教室」(11月)
写真だけでは解り難い事も、人骨の模型を使って、解り
易く説明して頂きました。運動も大切ですが、何よりも、
先ずは「日頃の姿勢から」との言葉に、みんな納得。



忘年会

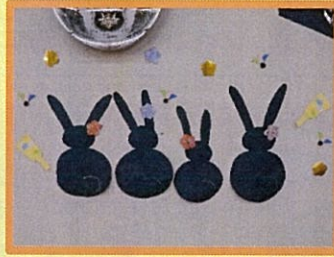
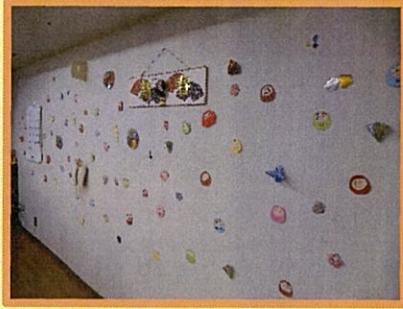
12月20日(金) 12:00~13:30

1階多目的ホール



色々な事がありましたが、今年もヨロシクお願いいたします。

正月飾り



食堂と事務所前に飾りました。
食堂の飾りは、利用者の方に作って
頂きました。



スクラッチアートを始めて1年になりました。右手の震えが止まり、食事もスプーンを使っていました。今は箸で美味しく食べられる様になりました。
僕にとってスクラッチアートは、薬よりも相性が良い様です。

スクラッチアート

黒川 秀昭



利用者寄稿



春は小松菜や菜の花、それが終わって6月頃はきぬさやを育てている。7・8月はいんげん。それから、トマト・にらをちよこちよこと。今は、ねぎ。
今年は、暖かいからずつとなつていく。こんな年は初めて。
夏は暑くて、大変。草むしりで頭が痛くなった。体力も落ちていくから、来年が心配。
ボケ防止にもいい。あれを蒔かなきゃ、これを採らなきゃ、草を刈ったからゴミに出さないといけないと頭を使う。植える場所も、季節を考えて決めないといけないし。
でも、蒔き物の芽が出た時と、育った物を収穫する時は嬉しい。

早川 トシ子

畑く春夏秋冬く

皇帝ダリア

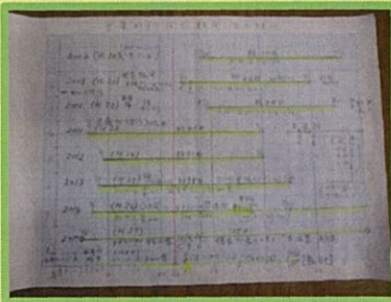
西岡 行雄

皇帝ダリアは、十二年間育てていて、これだけ苦労したら十分でないかと思っている。育てるのは、苦労ばかりで、虫がついたり雑草が生えたり、木がどんどん伸びて風で倒されたり、台風でなぎ倒されたり、支柱を立てたりと大変なことが多い。背丈が十メートル超える巨大植物なので、三角形に紐を張って、お互いに倒れない様に引っ張り合わないといけない。今年は、倒れなくて良かった。

背が高い花で通りからも離れているので、知らない人も多かったし、今も多いと思う。最初はひかり苑の園長とデイサービス職員に声をかけてもらい始めた趣味だが、大きな事になった。

今年は十一月十日に開花し十二月二十日まで咲いた。自分の誕生日が十一月なので、誕生日頃にちょうど咲く。十一月は花が無い時期なので、青空に、『パッ』ときれいな花が咲くのが嬉しい。花火は一瞬だけど、ダリアはずっと咲いているのがいい。花として頑張っている。

育てるのはおもしろいけど、大変。来年やるかは、芽が出たら考えようと思う。



12年間分のデータ



花を愛して

棚橋 美智子

もう何年になるでしょう。草花が好きで、花壇を借り、四季の花が咲くと、やっぱり嬉しくなります。

一つ一つの花に個性があり、一人で花に話しかけてます。いつだったか、枯れた花と間違ひ、きれいな花を切ってしまった時、心の中で何べんも何べんも謝って。

目も悪くなり足腰も弱くなり、いつまで続くやら・・・今年以前より花壇に出る事が少なくなりました。でも、又春になったら4Fのベランダから見えています。



歩きはお守り？

渡辺 良子

ホームに入所する前から、私は朝食前に歩く習慣を持っていた。

それ故、入所してからもず～っと歩いている。それは骨密度を高める為でもあったが、何よりも一番簡単で、又唯一の運動であり快適でもあるからだ。それ故、昨年1ヶ月余りの入院の後も、まず歩く事から始まった。そしてそれは、今日まで続けているのであるが、この歩きは以前の距離とは違い、同じ時間をかけながらも半分に、それも休み休みとなってしまった。腰の症状が酷くなったからであるが、それでも長い間の習慣であり、これをしないと落ち着かないような気分になる事から、1日の初めの大事なリズムとなっている。とは言え、体調に合わせて無理の無いようにしなければならないのだが、その無理とはどの程度をいうのか、それがわからない。時々“今日はきつかった～”になってしまう。

無理はダメ、頑張りすぎない。自分の容量を超えない……。これは厳しく言われている事なのだが、今の私は暗くても、寒くても、小雨気味でも、時間になると出たくなり、殆ど行ってしまふ。特に雨・風の時など、いくら習慣とはいえ“やり過ぎだわ～、私は異常なのかナ”と思う自分もいて“何で休まないの？ 何で休めないの？”と、自分で自分がわからないと、思ったりする。

これを書くに当たって、自分でも疑問に思っているこの不可思議な想いを少し考えてみる事に。そして出した答えは、たぶん私はどうも

歩く事 = 大丈夫 = 本日も元気

と思いたい気持ちを、無意識の内に求めているのではないかという事、それ故、この歩ける事が“お守り”のようになっていて、寝不足であっても、少し疲れているかなと感じても、やっぱり行ってしまふような気がする。歩くことは今の私の大命題とはなっているが…。

しかし、こうだとすると、この“お守り”は、時に無理や超容量を悟らせてくれず、結果的に頑張りを推奨するので、お守りならぬ「不守り・負守り」になっているかも知れない。

ではこれからはセーブが出来るのか？ う～ん、長年培ってきた習慣は、簡単には崩せないだろうなあと自信がない。せめて負守りだけは増やさない様に心して、自制を学んでいくしかない。習慣とは、時に厄介なモノも含んでいることである。





色々行事レク他



サンホーム喫茶

調理員の手作りのお菓子は、買ってくる物とは、一味違います。



おにぎり作り
芋苗植え・芋ほり
おはぎ作り
クリスマス飾り
季節工作、外出など



大野さんの作品「一富士」



令和2年 元旦の富士山 サンホーム屋上より
良い年になります様に



デイサービス交流会



色々なゲームで交流を行っています。写真は「パターゲーム」と「ふまネット」です。ふまネットは、簡単な歌に合わせて、ネットを踏まない様に歩きます。



ホームページのお知らせ

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>

次回のサンホーム便りは
4月に春号を予定しています。
寄稿はいつでも受け付けます。
詳細は職員までご確認ください。

今後の予定

- 2月 3日 節分
- 2月 20日 お楽しみ食事会
- 3月 3日 ひな祭り
- 3月 6日 近隣施設カラオケ交流会
- 3月 19日 お楽しみドライブ
- 3月 18日 彼岸行事

【利用者アンケート】

行事や日常生活について
皆さまからご意見を頂きました。
参加したくなる様な企画作りの参考
にしながら、多くのご意見が反映できる
ように努力していきたいと思います。
ご協力ありがとうございました。

今号には色々なネズミが
6匹いるので探してみてください。

編集後記

子どもの頃、両親は年末年始と仕事が入ることが多く、ほとんど祖母宅へ預けられていたため、自分の家でお正月を迎えた記憶がありません。言い換えると、年末年始の思い出のほとんどに祖母がいます。

明治生まれの祖母の作ってくれたご飯は煮物ばかりだったこと、焼き魚はいつもしょっぱい鮭だったこと等覚えていきます。

遊びは百人一首と花札を教えてくださいました。小学生にして「花見で一杯!」、「猪鹿蝶来たる」と年末は夜遅くまで、するめをかじりながら点数をつけて遊んでいました。

年が明けると箱根駅伝。祖母の家の前がちょうどコースだったので、新聞社が配る旗を何本も貰って喜んでいました。走者が近づくと、「おばあちゃん、映るかテレビ見ててね!」と家を出て、沿道を走って旗を振っていました。

「物」で言ったら何もない年末年始でした。でも、それがとっても楽しかったのです。

祖母が亡くなり二十五年が経ちますが、サンホームにいます、そんな祖母と過ごした時間を思い出すことがあります。笑顔いっぱいの写真を見ながら、今年も皆様お元気で、と願う年の初めです。(K)

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 令和2年 1月 21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