



**発行元**  
 社会福祉法人松楓会  
 特別養護老人ホーム  
**コスモホーム**  
 〒197-0801  
 東京都あきる野市菅生1159番地  
 TEL : (042) 558-7010 (代)  
 FAX : (042) 558-5228  
<http://www.showhokai.or.jp>

# 19年度を振り返って

施設長 馬場 直幸

近年は梅雨の時期だけではなく、冬になっても風邪やインフルエンザに加え食中毒の心配をするようになり、特に今年はノロウイルスが猛威を振るいました。幸いにしてコスモホームではインフルエンザやノロウイルスに罹る方もなく穏やかな春を迎えることが出来ました。このことは、

ご利用者の皆様を始め、ご家族の皆様のご協力の賜物と有難く感謝申し上げます。しかしながら冬ですらお食事に気を配らねばならなくなり、ご利用者の皆様には好物の生物をお召し上がり頂けなくなっております。残念なことで御座います。

さて、平成19年度のコスモホームを振り返りますと、この3月12日にコスモホームの最高齢でありました川嶋サイ様が満103歳のお誕生日を

目前に老衰のためお亡くなりになりました。心よりご冥福をお祈りいたします。

9月の敬老式典・12月のコスモズパーティーとご家族の皆様をお招きして共に楽しんでおります各種行事につきましては、最近では毎回60人を超える皆様にご参加頂いております。このことはコスモホームがモットーといたしております「ご家族の皆様と共に」と言う考えの実現に近づいているものと喜んでおります。今後とも皆様のご協力をお願い致します。最後になりましたが、国際社会を始め現在の政局は混迷をきたしております、日本の行く末が案じられます。是非、高齢者が安心して過ごせる社会であって欲しいものと願わずにおれません。

(平成20年3月吉日草稿)



「昨日はソバ打ちの手伝いをしたの：昔やったことがあるから楽しかったよ」面会に行った私たちに、母は嬉しそうに言いました。戦時中、疎開先で私たちを背負ってよくソバ打ちをしたことを懐かしく思い出しているようでした。

もうすぐ九十一歳になる母はとても元気ですが、反面感情の起伏が激しくなり私達もその言動に一喜一憂する落ち着かない毎日を過ごしております。

そんな折、貴ホームにご縁を頂き、会う度に明るさを取り戻してゆく母の姿に接する時、皆様への感謝の念でいっぱいになります。

まだまだ寒さの続く折、職員の皆様にはくれぐれもお体に留意して頂きたいと思っております。そして、これからも宜しくお願い申し上げます。

平成二十年二月一日

織田澤令夫

(織田澤はる様の息子様)



# 新年会

1月11日に新年会を行いました。

職員一人ひとりから新年のご挨拶をさせて頂いたあとは、子年生まれの方を中心に今年の運勢を占うおみくじや巨大福笑いなどが行われました。

最後に「一月一日」を合唱し、皆様の元気な声が響き渡りました。



# 初詣



1月4日 熊川神社へ初詣に出かけて参りました。お1人ずつお参りをされた後は、焚き火に当たりながら甘酒を頂きホッと一息。神主様から健康祈願のお守りも頂きました。当日は天候にも恵まれ、眩しいほどの日差しを浴びながらお参りすることができ、今年も良い年になりそうです。



# 出前メニュー

皆様の関心の高い「食」について、よりご満足頂けるようにご自分で食べたい物を選べるサービスとして新たに「出前メニュー」を行いました。今回は希望の多かった「うな重!」「美味しい」「元気が出てきた」と大変満足されていました。



# そば打ち見学と味わう会

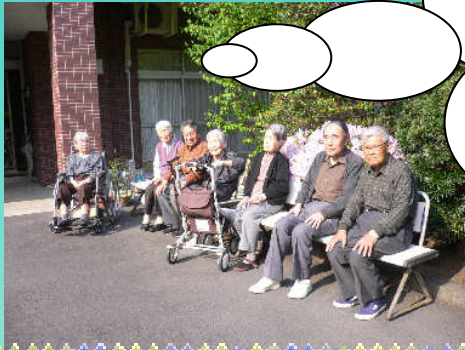


十月二十五日、十一月二十二日、十二月二十七日の三回に渡り、そば打ちボランティアの横堀勝弘氏をお招きして、お楽しみオプショナル「そば打ち見学と味わう会」を行ないました。そば打ちの実演見学と打ちたてのそばをその場で茹で、味わって頂きました。毎回好評で、多くのご利用者様が参加され、特に十二月は「年越しそば」ということもあってか、大盛況でした。そばに舌鼓を打ちながら「打ちたて、茹でたてで美味しかった」「目の前で打ったそばが食べられるなんて嬉しい」といった声があちこちで聞かれました。

年越しそばの効果でしょうか?皆様大過なく無事に新年を迎え、穏やかな日々を過ごされています。食は、ご利用者様にとって大きな楽しみのひとつだと感じております。今後も、楽しい企画を考え、催しを行っていく予定です。



# 通所利用者様より通所について コメントをいただきました



K 様… 「ここは本当に憩いの場所。  
ここに来てみんなの顔を見るのが一番いい。」  
E 様… 「何もかも忘れて心が休める場所。」  
Y 様… 「皆さん親切で快くいられます。」  
O①様… 「大勢でおしゃべりが出来て一番ここが良い。」  
O②様… 「皆で話したり、下手な歌でも唄って楽しい。  
気ばらしになります。」

その他にも、皆様より「歌ってなんでもおしゃべり出来るところが良い」と日頃の感想をお聞かせ下さいました。  
ありがとうございました。

〔お問い合わせ〕  
コスモ・ゴールドデンククラブ事務局

（下元・関口・向山）  
電話〇四一五五八七〇一〇



平成20年2月13日  
熱海旅行 十国峠にて撮影

バスハイクの年間予定

平成21年	2月	12月	10月	7月	5月
	25日	24日	15日	16日	21日
	日	日	日	日	日
	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)
	横浜八景島と中華街の旅	冬の日本海・海の幸ツアー	紅葉狩りと日光参詣	初夏の上高地散策	東京今昔ツアー

高齢化社会の進展、社会構造の変化に対応し、地域の皆様が人生の「ゴールデンタイム」を充実できるような「場」と「機会」を提供することを目的として創設いたしました「コスモ・ゴールドデンククラブ」の活動も2年を経過しようとしております。  
お陰さまで毎週火曜日に開催しております常設クラブ（書道・カラオケ・手芸・パソコン）と、月1回開催しております囲碁クラブも和やかにかつ盛況に推移しております。  
又、2〜3ヶ月に1回開催しておりますバスハイクは、回を重ねるごとに参加者が増加し、施設のマイクロボバスでは対応出来なくなりましたので中型の観光バスを利用するようになりしました。  
いろいろな行事を通して、我々職員も会員の皆様と楽しい時間を過ごさせて頂いておりますが、最近では会員の方や地域の方からボランティアの申し出を頂き、「地域の皆様に支えられていくなあと」実感すると共に感謝しております。

コスモ・ゴールドデンククラブだより



### 専門医による 口腔ケア研修

介護のプロとして、お客様の健康管理はとても大切な仕事です。サービス提供にあたり様々な研修を行っておりますが、今回は愛弘クリニック歯科医・服部Dr（嘱託医）に指導をして頂き、職員の実務研修を3回にわたって行いました。  
口腔ケアに対する知識や技術向上の為に、職員も真剣に取り組めました。  
又、6名のお客様（ご利用者様）のご協力により、実際に口腔ケア体験学習をさせて頂き、専門的なテクニックやポイントを学ぶ事ができました。この場をおかりしてご指導頂きました先生と、お客様本場に有難うございました。  
これからもより良いサービスが提供できるよう努めてまいります。

## 健康講座 身体のチェックは大丈夫？

最近、メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）が話題になっていますが大丈夫ですか。

### メタボの基準

腹囲（～そ回り）	男：85cm 以上 女：90cm 以上
中性脂肪	150mg/dl 以上
HDL コレステロール	40mg/dl 未満
血 圧	130/85 mm Hg 以上
空腹時血糖	110mg/dl 以上

洋ナシ型肥満（皮下脂肪）

りんご型肥満（内臓脂肪）⇔生活習慣病が多い

適度な運動と食事で改善に取り組みましょう



たけのこは、食物繊維の豊富なヘルシーな食材です。カロリーが低く、食べごたえがあるので、満腹感を得られやすくダイエットしたい方にお勧めです。

また、千ロシンというアミノ酸が大量に含まれています。筍を茹でた時に出てくる白い成分は千ロシンです。千ロシンは多幸福感、快感、運動調節に関連する神経伝達物質であるドーパミンの原料となります。

## 春の食材簡単レシピ

### ～たけのこの木の芽和え～

#### 材料（4人分）

茹で筍	200g	(木の芽和え衣)	
だし	1/2カップ	白味噌	80g
砂糖	小さじ1	みりん	大さじ1
薄口醤油	小さじ1	砂糖	小さじ1
いか(さしみ用)	100g	木の芽	10枚
酒	大さじ1	ほうれん草	10g
塩	小さじ1/3	木の芽	2~3枚(飾り用)
うど	100g		
酢	小さじ2		
水	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
塩	小さじ1/6		

### 作り方

- ① 茹で筍は3cmの長さの短冊切にし、出し汁と調味料で4~5分煮て下味をつける
- ② 小鍋にいかと酒、塩を入れて1~2分間炒りつけて、ざるにあける
- ③ うどは3cmに切って皮を厚めに剥き、短冊に切って、あくをぬく。
- ④ ③をさっと茹でて甘酢につける
- ⑤ ほうれん草の葉先の柔らかい部分を茹でて細かく刻む
- ⑥ 木の芽をすり鉢でよくすり、⑤と、白味噌、砂糖、みりんを加えて更によくすり、木の芽味噌とする
- ⑦ ⑥に①、②、④を加えて和え、小鉢にこんもりと盛り付け、上に木の芽を2~3枚天盛りにする



## 編集後記

この冬は、きびしい寒さに見舞われ、春はまだか待ち遠しい想いでした。おとし、コスモホームの、庭の夏みかんの木に、初めてぽつぽつと実が生りました。ちよつとすっぱい実でしたが「手入れをしたらもつと実がなるかしら」と、利用者様の「植木の先生」に見ていただき、枝打ちのご指導を賜りました。ちよちよつと切っている職員の様子に、「植木の先生」の一声、「そこを一気に切つて陽が当たるように……」恐る恐るの私達……「やっぱり『先生』は偉大です。なんと、この冬は夏みかんが鈴なり。木が心なし重そう。」

寒い冬からの暖かいプレゼントで、コスモホームは春を迎えました。

