

オリーブ通信

2018年

平成30年11月 通巻 第171号

発行 NPO いきがいサロンオリーブ

編集責任者 加世田 輝三

〒187-0032 小平市小川町1-972-1

デイサービス オリーブ たかの台

こまくさの会（ボランティア事業）

Tel : 042-344-7801 Fax : 042-344-7780

ホームヘルパーオリーブ

Tel : 042-344-7803 Fax : 042-344-7802



トキメキを多く

11月を迎えました。今年もあと2ヶ月、あっという間に1年が過ぎようとしています。

早いですね。何故早いのか？ 今人気絶好調の「チョコちゃん」の答えは、大人は「人生にトキメキがなくなったから」。

以下、専門家の解説。時間の感じ方には、心がどの位動いているかが重要、言い換えるとトキメキをどのくらい感じるかで変わるよう。子供は、食事の風景を考えてみると、今日のご飯は何か？ どんな味かな？ 作り方は？ 人参が星型に切っている！ 大好きなポテトサラダだ！ などなど、発見が食事中に多くあり、これが多くのトキメキになっているんですね。一方で大人は、ただ食事をするという事実だけ、ただの作業になってしまっており、そこに、トキメキ無し。子供からすると様々な感情が生まれているために長く感じるのに対し、大人の場合は食事をしただけなので短く感じるということ。このように、生活の中にトキメキを感じる機会が多いか少ないかによって過ぎた時間を長かったと感じるか短かったと感じるか違って来る。大人になると毎日同じ作業の繰り返しに感じられ、印象に残る出来事は少なく、トキメキが少ないんです。トキメキやワクワクを忘れてしまった大人たちの1年はあっという間に過ぎて行ってしまうとのこと。

以上 千葉大学・知覚心理学 一川 誠 教授
解説より抜粋

チョコちゃんに叱られないように、トキメキやワクワクを忘れないように過ごしましょう。きっと来年は長く感じる事が出来るのではないのでしょうか。



魚沼産コシヒカリの新米届く

先月末、最高級ブランド米、魚沼産コシヒカリの新米720kgが生産者「田中 敏市・みち子ご夫妻」から入荷しました。

オリーブは平成22年10月から生産者から直接

玄米で購入し貯蔵庫で保存(13℃～15℃で貯蔵)し、毎日精米して提供しています。今年のお米は一粒一粒が銀色に輝き口に入れたとき新米の美味しい味が伝わりおかずがなくても食べられます。生産者の汗と苦勞の結晶でできた喜びが感じられるお米です。皆様には、今年の新米を噛み締めて食して頂ければ生産者の苦勞も報われるのではないのでしょうか。オリーブも美味しいお米を気持ちを込め炊き上げ皆様に提供して参ります。

理事長 加世田 輝三



思いがけない病に遭遇して

健康に少しの自信があった私は八十一歳の誕生日、半寿を超えてまもなく右肩に違和感を感じ、整形外科に依り、肩関節周囲炎と診断され一ヶ月の治療に専念。痛みがとれ安心した後、今年の3月突然ひどい貧血に救急車にて搬送され、すぐ入院。輸血、酸素吸入、輸液等、治療を受け数々の検査等を経て退院しました。

まもなく手首の腫れ、しびれ、握力の減退、下腿のむくみが表れました。病名、原因等はなかなか判らず病院を転々した後「RS3PE症候群」と云う難病と判明。まだ原因不明とのこと、治療が続いています。リウマチに似ている症状を呈しながら違うようです。

現在では月に10日程通院し、検査、治療、投

薬を受けています。この事態に自分ながら驚き病気の回復に努めています。

特に家内の支えの介護なくしては快方に転じることもなく感謝の気持ちです。

高齢化による思いがけない数々の疾病に振り回されたこの一年半を自分だけは大丈夫と云う過信に反省しつつ日々健康に気をつけていきたいと思ひます。

監事 八子 孝一



私の健康維持法

平成30年5月15日で満87才となりましたが出来ればもう少し長生きしたいものだと思ひて効果の程はどれ位のものか良くわかりませんが効果があると信じて従来から心掛けていることを引き続き実行していきたいと思ひておりますのでその2~3を紹介してみたいと思ひます。何らかの参考になればと思ひます。

その1、朝起きたら布団の上で仰向きになり、胸の前で手首と指をもみ伸ばし廻し握る等をすると同時に足首を廻す。これは自分で納得するまで2~3分位実施する。これは惚け防止と血圧を下げる効果があるそうです。

その2、1階に下り朝食(パン、ジャム、牛乳、ヨーグルト、出来れば果物)をとる。他の食事同様よくかんで口の中の物が自然となくなるまでとにかく食事はよくかむことでいろんな面で効果大だそうです。

その3、洗面所で歯をみがき、顔を洗う。ひげを剃る、うがいする。これは外出前の定番で気持ちがしゃきとし元気が出るのです。

その4、2階の部屋にもどり胡坐(あぐら)で座り足の裏や指そしてふくらはぎをもみそれから首を廻したり横を向いたり肩を上げ下げしたり廻したりそして腕を横に広げて深呼吸をし乍ら胸を開くなんの事はないオリーブの朝の体操でやっていることです。足の裏とふくらはぎはつぼが多く第2の心臓と言われているそうです。

その5、オリーブ等へ出向かない日に思ひつきで家の中で行うことがあります。

その5の1、玄関の下駄箱の上に手をつけて立ち、足ぶみ、スクワット、片足あげ、つま先立ち等、時に約1時間やりますが、これまたオリーブの朝の体操そのものです。

その5の2、玄関のあがりまちに腰掛けて膝ゆすり(貧乏ゆすり)を気がすむまでやります。これ

は体操の土屋先生も米国の学者も大変にいい運動だと言っておられますがしかしあまり人前ではやらない方がいいとも言っておられます。囲碁の或る九段が対局中よくやっていたのを見た記憶があります。

その5の3、近所の交通量の少ない道路を時に杖をつけて1キロ弱散歩する。以上日頃心掛けて実行していることの一部を紹介しましたがここに来てオリーブでやっている朝の体操が健康維持上大変有効なものであることを再認識しこれからはしっかりとやって行こうと思ひている次第であります。

オリーブでの体操はしっかりとやりましょう、そしてよく声を出して会話し、手足を動かして健康を維持し長生きしましょう。

何れにせよ無理は禁物と思ひております。

ボランティア代表 理事 宮廻昭五



本当に有難うございました

10月号の「雑布をお願いします」の呼びかけに皆さん、すぐに答えて下さって、早速にありがとうございました。お陰様で沢山集まりました。利用者さま、ボランティアさん、種々のタオル類を持参して下さい、中には、ミシンの端縫いまでしていただいて、すぐに雑巾として使えるようになっていて、本当に感謝です。オリーブ通信を見て、すぐに持ってきて下さり、オリーブ通信が確実に皆様の目に留まっていることを実感しました。

今後もデイサービスオリーブを磨いてもっと良くしていこうと改めて決意しました。

相談員 淺沼 宣代



梅田のつぶやき-その③

デイサービスの行事や活動は、オリーブに来ていただいたのでご利用者の好む事を活動していただきたいです。それに色々な事もやっていただきたいと思ひています。我が子どもの座ってタップダンスや、最近では田植え、カブトムシ、七夕など活動してください。その他、展示など工夫しています。何でもいいので皆さんのご意見を聞きたいです。

私がオリーブの介護職に入ったのは、私は熊本の本天草出身で、子育てが終わったら天草に戻りたいと思ひています。そこで何か経験できない

かと思ひ介護の経験を始めましたのです。我が両親は昭和9年生まれで農家の家で生活しました。農家は、お米、畑、みかん、葉タバコ、茶畑、牛、森林など手伝っていました。両親は他界しているので皆さんを両親の親孝行と思ひお手伝いしています。

熊本の天草は、島原の乱が有名で天草は長崎と勘違いされます。最近、長崎・天草で「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」で世界遺産登録されたのはご存知ですか？ 長崎の平戸島もそうですね。皆さんは天草に行った事がありますか？

これからも デイサービスオリーブ で楽しく過ごしていただきたいので何でもご希望を教えてください。これからもよろしく願いいたします。

介護士 梅田 昭典



こまくさの会(ボランティア事業)

こまくさの会の参加者を募集しています。

○サロン(コミュニティ・カフェ) 毎月第2金曜日

今月は9日(金)13時～15時30分

○家族会・毎月第4金曜日、

今月は23日(金)13時～15時30分

○カラオケの日・毎月第4日曜日、

今月は25日(日)13時30分～16時00分、会費100円、場所・デイサービス オリーブ たかの台
この他 ○ちょっとしたお手伝い ○災害地への支援 等



デイサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
要介護	3名	4名	1名	5名	3名	3名
要支援	1名	0名	0名	0名	0名	0名

通所体験大歓迎です。お知り合いの方にご紹介ください。見学・体験は自由です。送迎(無料)いたします。昼食(有償)もあります。

健康麻雀、囲碁、将棋、書道、絵手紙、カラオケ、パソコン、各種イベント準備しています。又、リハビリ・機能訓練用マシンを設置しています。1日

をどのように過ごされるか実際に体験して下さい。

11月の行事予定

1日(木) 午後	カラオケ
2日(金) 午前	書道
3日(土) 午前 午後	書道 朗読
4日(日)	
5日(月) 午前	中国式体操
6日(火) 午前 午後	書道 カラオケ
7日(水) 午前 午後	絵手紙 ユーフル
8日(木) 午後	カラオケ
9日(金) 午前 午後	陶芸 こまくさの会「サロン」
10日(土) 午後	フラダンス
11日(日)	
12日(月) 午後	紅あき一座
13日(火) 午後	お囃子
14日(水) 午後	ノロゲンゲ(オカリナ)
15日(木) 午後	落語「吉原朝馬」
16日(金) 午前 午後	おりがみ シンガー
17日(土) 午前 午後	書道 パンpinkズ(紙芝居と歌)
18日(日)	
19日(月) 午後	誕生会 「マジック」と「けん玉ショー」
20日(火) 午前 午後	書道 歌のお時間
21日(水) 午後	おとなの塗り絵 定例会議・研修
22日(木) 午前 午後	白梅学園-学生ボランティア カラオケ
23日(金) 午前 午後	書道 こまくさの会「家族会」
24日(土) 午後	白梅学園、子育て広場
25日(日) 午後	こまくさの会「カラオケ」
26日(月) 午後	ヨーガ体操
27日(火) 午前 午後	折り紙 歌のお時間
28日(水) 午前 午後	書道 防災訓練 由井さんハーモニカ
29日(木) 午後	りっすいかい 栗水会(民謡)
30日(金) 午後	ヨーガ体操

オリーブ献立表

平成30年11月

昼食



		1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	
		<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と野菜のオイスター炒め ● あじのさんが焼の和風あんかけ ● 小松菜のコーンバター炒め ● なすの煮浸し ● わかめと葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ ぜんざい 550 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● タラの西京焼 ● 豆腐ハンバーグ ● ほうれん草と油揚げの煮浸し ● もやしと錦糸玉子の中華和え ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 492 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンステーキのりんご酢マヨかけ ● カレー風味麻婆豆腐 ● オクラと干しエビの和え物 ● マカロニ玉子サラダ ● わかめと葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 567Kcal	
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグのホワイトソースかけ ● 大豆そぼろとごぼうのきんぴら ● キャベツとベーコンのフレンチサラダ ● 炒りたまごうや ● おすまし ● ご飯・フルーツ ☆ コーヒーゼリー 606Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 天津甘栗コロケ ● 麻婆なす ● ひじきの五目煮 ● 小松菜の煮浸し ● おすまし ● ご飯・フルーツ ☆ コーヒーゼリー 683Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 天ぷら (E・さつま芋・しんじょ) ● オムレツのバジルタルタルソースかけ ● 蒸し鶏と野菜のマリネ ● 切干大根とじゃこのナムル ● わかめと葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 607Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグのデミソースかけ ● すり身団子と松茸麩の炊き合わせ ● 菜の花とピーマンの和え物 ● メンマとインゲンのごま油炒め ● 豆腐となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 591Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● アジの醤油麹焼 ● 揚げ出し豆腐のあんかけ ● ブロッコリーと玉ねぎのサラダ ● 白菜とじゃこの炒め煮 ● 豆腐となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 539Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● サゴシのみそマヨかけ ● 豚肉と白菜の玉子とじ ● くわいの煮物 ● ごぼうのサラダ ● 竹輪のおすまし ● ご飯・フルーツ ☆ ブルーベリーかん 608Kcal
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● 八宝菜 ● カニカマとキャベツの彩りサラダ ● インゲンとウイナーのソテー ● ちくわの煮物 ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜かけ 547Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● E・フライと白身フライの外付け ● かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ ● 三色お浸し ● 白菜と塩昆布の和え物 ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● 梅しらすごはん・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 601Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子煮 ● 絹厚揚げと揚げポールの煮物 ● 青梗菜ときこの和え物 ● 三色ピーマンのマリネ ● 茸と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 560Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● おでん ● じゃが芋とウイナーのカレー風味煮 ● マカロニサラダ ● 人参のごま和え ● 茸と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 593Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイの玉ねぎソース ● 切干大根の炒め煮 ● シーフードマリネ ● 青菜の辛子和え ● 椎茸のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 491Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのハニーマスタード ● チヂミ ● 菜の花のごま浸し ● ピーマンと竹の子の炒め物 ● 椎茸のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 508Kcal
19日 (月) 誕生会	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの野菜あんかけ ● 豚肉と白菜の煮物 ● もやしツナの洋風炒め ● ひじきと大豆の煮物 ● 豆腐となめこのみそ汁 ● 赤飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 616Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏天のバンバンジーソースかけ ● じゃが芋とウイナーのトマト煮 ● シェルマカロニの彩りサラダ ● なすの煮浸し ● 豆腐となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 616Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と野菜の生姜炒め ● 花さつまと冬瓜の炊き合わせ ● わかめサラダ ● カリフラワーの彩りマヨ和え ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 562Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● ホキのみぞれあんかけ ● ごぼうと豚肉の時雨煮 ● 春雨と鶏肉のチャプチェ風 ● もやしのみそマヨ和え ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● わかめと枝豆のごはん・フルーツ ☆ 牛乳プリン 527Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛すきやき風 ● キャベツ焼 ● ひじきの彩りマリネ ● 切干大根のゆかり風味 ● 茸と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜かけ 561Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚の煮付と玉子焼 ● がんもとちくわの煮物 ● ビビンバ鶏肉 ● かんぴょうの甘辛煮 ● 茸と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜かけ 521Kcal
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	お断り：市場・天候不順等の影響で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。 お米は魚沼産コシヒカリ、新米を毎日精米して提供しています。美味しいです。出汁・味噌は超一流を使用しています。
<ul style="list-style-type: none"> ● タラのきのこあんかけ ● 甘酢肉団子 ● 小松菜のザーサイ炒め ● 白滝と油揚げの煮物 ● 大根となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ ぜんざい 537Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と麩の甘辛煮 ● キャベツボールと絹厚揚げの洋風煮 ● 切干大根ときゅうりの三杯酢 ● レンコンの煮物 ● 大根となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ ぜんざい 502Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイのおろしポン酢あんかけ ● チキンカレー ● さつま揚げのごまみそ和え ● 春雨の和え物 ● 豆腐と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 510Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と大根の炊き合わせ ● グラタン風ポーククリームシチュー ● ごぼうの炒め煮 ● ふきとちくわの煮物 ● 豆腐と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 525Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ● 肉豆腐 ● かぼちゃコロケ ● もずくとわかめの酢の物 ● 青菜のお浸し ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 612Kcal	