

オリーブ通信

2019年

令和元年6月 通巻 第178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



6月の梅雨のシーズンを迎えて

水無月となりましたが、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

5月下旬は気温が高く、夏を思わせる天気となりましたが、梅雨はこれからです。

東京の平年の梅雨入りは6月8日、梅雨明けは7月21日となっています。皆様がこのオリーブ

通信を読まれている時は、梅雨入りになっていますでしょうか。



ところで、梅雨の定義は「北海道と小笠原諸島を除く日本、朝鮮半島南部、中国の南部から長江流域にかけての沿海部、および台湾など、東アジアの広範囲においてみられる特有の気象現象で、5月から7月にかけて来る曇りや雨の多い期間のこと。雨季の一種である。」となっています。

このうっとうしい気象現象は、世界の中でも東アジアの特有な気象だったのですね。

また、梅雨の語源は、この時期は梅の実が熟す頃であることからという説や、この時期は湿度が高くカビが生えやすいことから「徼雨(ばいう)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたという説、この時期は「毎」日のように雨が降るから「梅」という字が当てられたという説があります。普段の倍、雨が降るから「倍雨」というのはこじつけ(民間語源)もあるようです。

これから約一ヶ月半、ジメジメした季節が続き

ますが、食中毒などにも十分気をつけながら、ご健康にも留意され、お元気にお過ごしください。

理事 山岸佳一



補聴器体験記①

私は小さい頃、中耳炎をやって左耳の鼓膜欠損になり、聴こえが悪くなり、ずっとそれで不自由はしてきましたが、何とか右の方で聴けて生活できてました。が、ここ最近、右の耳の聴こえも衰えて、仕事をする上での困難、又、研修などの講師の話しや同僚の話し、飲み会の話題にも付いていけなくなってきたのを感じました。補聴器をどうしようと思っていたところ、友達がつけていて、聴こえる状況を見て、私も「補聴器を」と決心しました。耳鼻科で検査した処、身体手帳6級位のレベルと言われ、補聴器屋さんに行きました。

1ヶ月位前に自分の耳に合わせた補聴器を作り、音の調整をしました。ですが、やはり慣れないものを身体に付けるのは中々自分の思っている程に楽ではないことが分かりました。まず周りの音をみんな拾ってしまうので、騒音にもなっていること、又補聴器つけたまま食事すると噛む音が内耳に響き、食事が美味しくなく、又自分の話す声が、違う音に聴こえる等々あまり「よかった」という感じがなくて困ってます。1ヶ月経って、又調整をして貰っていて、うまく使えるといいなと思っているところです。友達のいうところではしょっちゅう補聴器屋さんに行って調整してもら

い、「自分に合った補聴器にするのよ」と強く言われました。根気よく行かなければならない様子です。

相談員 浅沼宣代



～四季の花便り⑤～

梅雨の時期、雨にも負けず美しく咲くアジサイ(紫陽花)は、日本で古くから愛されてきた花木です。初心者でも育てやすく洋風・和風どちらにも合い、毎年可愛らしい花を楽しめるのが魅力です。アジサイは樹高1mから2mの落葉低木で、日本では4月頃から鉢花が出回りますが本来の開花期は6月から7月です。額咲きや手まり咲きなどがあり花色も豊富で世界的にも人気の高い花木です。枝の先にたくさんの小花が集まった半球系の花をつけますが、じつは花びらに見えるのは装飾花という実を結ばない花のガクで、本当の花は装飾花の中心にある小さな点のような部分です。アジサイは種から育てることもできますが挿し木や取り木をした苗や、園芸店などで鉢植えを購入して育てるのが一般的です。

【アジサイの種類】

アジサイの種類には次のようなものがあります。

- ①ガクアジサイ(額咲き):アジサイの原種でまるで額縁のように装飾花がついているところから。
- ②アジサイ(てまり咲き):手毬のような丸い花形で最もポピュラーなアジサイ。
- ③ヤマアジサイ:関東以西の山地に自生し、枝が細く繊細な雰囲気ので愛好家に人気。
- ④ハイドランジア(西洋アジサイ):日本のアジサイが欧米に持ち込まれ品種改良されたもの。
- ⑤外国種アジサイ:北アメリカ原産で円錐形の花をつけるカシワバアジサイ、アメリカアジサイのアナベルなどが有名。

【適した土作りがポイント】

アジサイは水はけと水持ちの良い土を好み、また土が酸性なら青色に、アルカリ性ならピンクに花色が変わることで知られています。全ての品種がそうなるわけではありませんが、用土や肥料を工夫して花色をコントロールすることもできます。

【アジサイの花言葉】

その姿を色々な色に変えていく様子から「七変化」「移り気」等といった、昔から少し悪い意味のものが多かったのですが、最近では花が集まって咲く様子から「一家団欒」「和気あいあい」「平和」というような言葉も加わって、より良いイメージに変わってきたようです。ちなみにフランスの花言葉には「冷たい美」「辛抱強い愛情」という意味があるそうです。冷たい雨に耐え忍んで咲く花だからでしょうか。



これは利用者の皆さんが折り紙で作った作品です。花色に濃淡があり、まるで本物のようにとてもきれいです。カエルとカタツムリも可愛いですね！

ヘルパー 畠山央子



シルバー川柳

固定ファンがいらっしゃいますので、引き続き
掲載。「公益社団法人全国有料老人ホーム協会」
の「シルバー川柳」より。

- ・「Siri」だけは 何度聞いても 怒らない
- ・「金が要る」息子の声だが 電話切る
- ・万歩計 半分以上 探し物



デイサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
要介護	1名	2名	1名	4名	3名	0名
要支援	0名	0名	1名	0名	0名	1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。



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14日(金)13時~15時30分

○家族会・毎月第4金曜日、

今月は28日(金)13時~15時30分

○カラオケの日・毎月第4日曜日、

今月は23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

○ちょっとしたお手伝い ○災害地への支援 等

こまくさの会(ボランティア事業)では、事業
(介護者の家族会・高齢者のサロン・ちょっとした
お手伝い、災害支援等)を円滑に運営していく
ため、毎年寄付金をお願いしています。また、新

たに「認定 NPO」を取得するための条件、パブリ
ック・サポート・テスト、一年間に1口3,000円以
上の寄附者100名を目標に取り組んでおります。
一人ひとりの積み重ねが目標達成に繋がります
のでご理解いただきご支援よろしくお願い申し
上げます。

理事長 加世田 輝三



6月の行事予定

1日(土)	
2日(日)	
3日(月)	
4日(火) 午前	中国式体操 書道
5日(水)	
6日(木)	
7日(金) 午後	書道
8日(土) 午後	朗読
9日(日)	
10日(月) 午後	シンガー
11日(火)	
12日(水) 午前 午後	絵手紙 白梅学園コミュニティーカフェ
13日(木) 午後	ユーフル
14日(金) 午後	こまくさの会「サロン」
15日(土)	
16日(日)	
17日(月)	
18日(火)	
19日(水) 午後	大人のぬりえ
20日(木)	
21日(金) 午後	誕生会
22日(土) 午前 午後	書道 紅あき一座
23日(日) 午後	こまくさの会「カラオケ」
24日(月) 午後	ヨガ体操
25日(火) 午前	折り紙
26日(水) 午前 午後	書道 落語「吉原朝馬」師匠
27日(木)	
28日(金) 午前 午後	書道 こまくさの会「家族会」 陶芸
29日(土) 午前	書道
30日(日) 午前	

デイサービスオリーブたかの台

令和元年6月

献立表

※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。



1日(土)
● ホキのホワイトソースかけ
● ヤングコーンと鶏肉のソテー
● 白菜の信田煮
● きんぴらごぼう
● 新じゃがと玉葱のみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 寒天プリン
530Kcal

3日(月)
● カレイの梅肉おろしかけ
● 加加とキャベツのハニースタードかけ
● 揚げさつま芋のレモン煮風
● 春菊のごま和え
● かぶと揚げのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 黒蜜寒天
468Kcal

4日(火)
● 豚肉とごぼうの甘辛煮
● 野菜天の炊き合わせ
● ビーフンのカレー炒め
● なすのおかか煮
● かぶと揚げのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 黒蜜寒天
508Kcal

5日(水)
● サゴシの照焼風あんかけ
● かぼちゃとタコ団子の煮物
● 蒸し鶏と野菜の南蛮
● 青梗菜とさつま揚げのごまマヨ和え
● わかめと葱のみそ汁
● わかめと枝豆のご飯・フルーツ
☆ マンゴープリン
555Kcal

6日(木)
● 牛肉野菜炒め
● キャベツボールとポテトのソテー煮
● 蒸し鶏とキャベツの梅風味サラ
● 春雨のみそ炒め
● わかめと葱のみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ マンゴープリン
557Kcal

7日(金)
● 北アライと白身魚フライのタルタルソース
● カニ豆腐風
● きゅうりと大根とわかめの酢の物
● つきこんの信田煮
● 豆腐となめこのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 豆乳プリン黒糖がけ
615Kcal

8日(土)
● マスのフライ
● 餃子のかきたまあんかけ
● 菜の花とえのきの和え物
● 切干大根ときゅうりの三杯酢
● 豆腐となめこのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 豆乳プリン黒糖がけ
539Kcal

10日(月)
● 鶏じゃが
● 切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮
● ちくわときゅうりの和風ドレ和え
● かぼちゃサラダ
● 大根となめこのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ バナナの黒糖かん
517Kcal

11日(火)
● シーフードの八宝菜風炒め物
● 厚揚げの肉豆腐風
● ほうれん草の生姜和え
● オーロラポテトサラダ
● 大根となめこのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ バナナの黒糖かん
522Kcal

12日(水)
● すき焼き風フライ
● 豆腐の大豆そぼろ入りみそあん煮
● 春雨とハムの中華サラダ
● 白菜と塩昆布の和え物
● 新じゃがと玉葱のみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 黒蜜寒天
551Kcal

13日(木)
● メルルースの西京焼
● がんもの炊き合わせ
● もずくとわかめのゆず醤油ドレ和え
● 切干大根のサラダ
● 新じゃがと玉葱のみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 黒蜜寒天
520Kcal

14日(金)
● エビカツ
● 牛肉と野菜の炒め物
● マカロニの彩りサラダ
● さつま揚げと竹の子の油みそ
● 大根のみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ コーヒーゼリー
624Kcal

15日(土)
● 鶏肉と野菜のみそ炒め
● 冬瓜となすの大豆そぼろあんかけ
● ほうれん草のお浸し
● ひじきの炒り煮
● 豆腐と揚げのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ マンゴープリン
537Kcal

17日(月)
● 鶏肉のレモンあんかけ
● 豆腐の玉子炒め
● かんぴょうと白滝の煮物
● 春菊のオイマヨ和え
● 豆腐とわかめのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 牛乳プリン
572Kcal

18日(火)
● メルルースのみぞれあん
● チヂミ
● ブロッコリーの和風サラダ
● キャベツとツナのマヨ和え
● 豆腐とわかめのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 牛乳プリン
541Kcal

19日(水)
● レモン塩麹風味のチキンカツ
● 青梗菜とさつま揚げの中華風煮
● キャベツときくらげの炒め物
● 長ひじきと豆の煮物
● 椎茸のかき玉汁
● ご飯・フルーツ
☆ バナナの黒糖かん
546Kcal

20日(木)
● サバの塩焼ときんぴらごぼう
● すり身厚揚げと大根の炊き合わせ
● インゲンのマヨ醤油
● カリフラワーのゆかり和え
● 椎茸のかき玉汁
● ご飯・フルーツ
☆ バナナの黒糖かん
538Kcal

21日(金)誕生会
● 豆腐ハバーグの錦糸あんかけ
● 揚げじゃがのツナあん和え
● オニオンサラダ
● もやしとザーサイの和え物
● わかめと葱のみそ汁
● 赤飯・フルーツ
☆ 黒蜜寒天
676Kcal

22日(土)
● 鶏肉のマスタードソースかけ
● なすのミートソースかけ
● 刻み昆布のサラダ
● ビビンバ
● わかめと葱のみそ汁
● 梅しらすご飯・フルーツ
☆ 黒蜜寒天
585Kcal

24日(月)
● 揚げの香草パン粉焼のトマトソースかけ
● 大根と肉団子の炊き合わせ
● バンサンスー
● 卵の花
● 大根と揚げのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ マンゴープリン
542Kcal

25日(火)
● ハンバーグのデミソースかけ
● なすの南蛮漬け
● オクラとツナの和え物
● もやしときゅうりのサラダ
● 大根と揚げのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ マンゴープリン
583Kcal

26日(水)
● ハムチーズフライ
● 彩り野菜と高野豆腐の煮物
● 小松菜と白滝のごま和え
● キャベツとコーンのサラダ
● 豆腐とわかめのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 豆乳プリン黒糖がけ
533Kcal

27日(木)
● タラのゆずこしょうおろしかけ
● おつゆ麩チャンプル
● 青梗菜ときこのおかか炒め
● ごぼうサラダ
● 豆腐とわかめのみそ汁
● ご飯・フルーツ
☆ 豆乳プリン黒糖がけ
516Kcal

28日(金)
● 天ぷら(白身魚・しんじょ・カニカマ)
● ウィンナーの野菜炒め
● ふきと油揚げの煮物
● ケチャップピーンズ
● おすまし
● ご飯・フルーツ
☆ ブルーベリーかん
693Kcal

29日(土)
● イカフライ
● チキンカレー
● オクラと干しエビの和え物
● さつま揚げの甘辛煮
● おすまし
● ご飯・フルーツ
☆ ブルーベリーかん
548Kcal