

# オリーブ通信

2019年

平成31年3月 通巻 第175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



## 3月のお彼岸を迎えて

弥生の3月を迎えます。そこで、3月と9月と年二回あります、お彼岸について考えてみましょう。春分の日、秋分の日を中日として、前後3日間、合わせて7日間を言います。お彼岸の初めの日を「彼岸の入り」終わりの日を「彼岸の明け」といいます。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、夏のうだるような暑さも、冬の凍えるような寒さも峠を越し、「彼岸」を境に徐々和らいでいく、そんな意味の慣用句です。春分と秋分は、ちょうど太陽が真東から昇り、真西に沈む時期、西方に極楽浄土があると考えていた人々は、真西に沈む太陽を見て、極楽へ旅立った故人に思いをはせていたのでしょう。そこから、お彼岸には仏壇に、その時季に咲いている花にちなんで呼ばれた、ぼたもち(春・牡丹)おはぎ(秋・萩)団子などを供え、祖先の供養のためにお墓参りをするのが風習となったとも言われています。



彼岸の間、寺院では「彼岸会」という仏事が行われていますが、彼岸は、日本独特のもので、日本独自の先祖供養の風習と仏教が結びついたものです。先祖に手を合わせて、自分とご先祖とのつながりに思いをはせれば、気持ちもあらたまります。(鳩居堂の日本のしきたり豆知識より参照) 顧問 櫻田 誠



## 思い出作りの金時山

2月の先日に、始めて家族4人で登山に行ってきました。場所は箱根の金時山です。金時山は富士山が見える山です。冬は富士山はよく見えます。今回もバッチリ。



金時山は、まさかりかついだ「金太郎伝説」の山で(別表記:公時山、きんときやま)と呼ばれるようになったようです。金時山は、顔から急に突き出たイノシシの鼻のように見えるため、かつては猪鼻嶽(いのほなだけ)と呼ばれていたそうです。今年はいのしし年。お寺の方が今年には登山客が多いだろうとの事でした。

どうして4人で登山したか？それは、あのタップダンスの次女が春から北海道の大学に行くので、その思い出です。おわり

ヘルパー 梅田 昭典



## ～四季の花便り～②

暖かい日もだいぶ増えてきました。

3月頃に咲く花は、春の訪れを感じさせるカラフルな花びらが特徴です。球根から育つ花も多く、代表的なものとしてスイセン、ムスカリ、チューリップ、ヒヤシンス等があります。

中でもチューリップは、春の花の代名詞とも言える存在です。3月下旬頃から色とりどりの花を庭や公園等で見ることができます。

「ならんだ ならんだ 赤 白 黄色…」という童謡もあるほど親しまれている花ですが、私達が想像する以上に色も形も多種多様です。

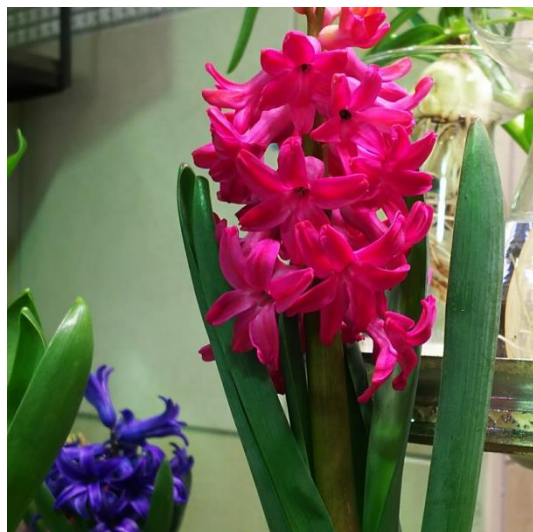
世界中で人気があることから、品種も5,000以上といわれ、次々に新しい品種が生み出されています。



写真は、介護福祉士の加藤さんを中心に利用者の皆さん達と折り紙で作ってくださったチューリップです。とっても可愛いですね。

また、チューリップと同じように球根から育つ花の仲間としてヒヤシンスも知られています。

ヒヤシンスは丈夫な茎を球根から一本伸ばし、その先に穂のような小さな花を咲かせます。甘く濃厚な香りが特徴で、花持ちも良く花色も豊富です。淡いパステルカラーのものから濃い赤や紫など色鮮やかなものまで様々です。



そういえば私も小さい頃、ヒヤシンスの水栽培を楽しんだものです。球根の下から白く光沢のある細い根が沢山のびてきて花が咲き、とても爽やかな良い香りがしたことを覚えています。

実は、オリーブの細見相談員も自宅でヒヤシンスを育てているそうですよ。今度ぜひ見せてもらいたいですね。

ヘルパー 畠山央子



## こまくさの会、会場変更

毎月第2金曜日「こまくさの会 サロン」と、毎月第4金曜日の「こまくさの会 家族会」。こちらの開催場所を3月から小平市小川公民館に変更することになりました。

今までの会場の休憩室では、長年いろいろなお話を皆様とともに語り合い、思い出深い会場でしたが、この度今の休憩室を閉鎖し、訪問介護の事務所の一室を新しい休憩室として使用することになりましたが、収容人数が7人程度の小さい部屋のため、新しい会場を用意せねばならず、当面の間小川公民館で開催することと致しました。今の開催場所から徒歩約5分程度の場所に離れてしまいますが、今後も是非ご参加いただけますよう、よろしく願い致します。

こまくさの会副会長 山岸佳一



## 春を待ちながら

いよいよ3月に入りました。春を迎えてつい「早いものですね」と会話の流れで言うのですが、何を口にしても少し後ろ向きな発言の感じがしてしまい、躊躇するようになってしまいました。「今年はまだ10ヶ月も残ってますよ」、「来年の今頃はなにしましょうか？」無理やり前向きにしても何かがしっくり来ず、「春が来てますね」と毎日いっしょに送迎の車窓を楽しみながらつらつらと考えています。 相談員 細見吉輝



## 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8日(金)13時～15時30分

○家族会・毎月第4金曜日、

今月は22日(金)13時～15時30分

○カラオケの日・毎月第4日曜日、

今月は24日(日)13時30分～16時00分、会費100円、場所・小川公民館

○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

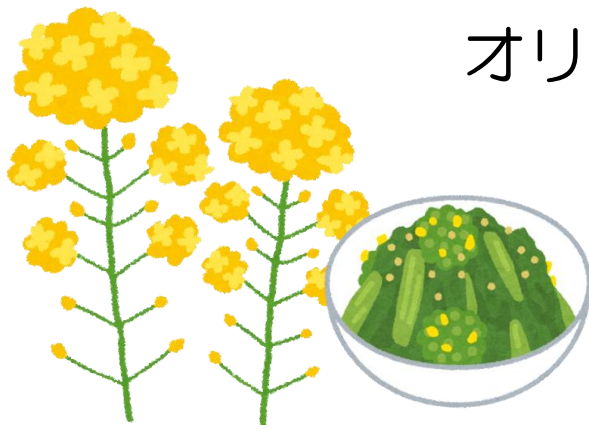
	月	火	水	木	金	土
要介護	3名	4名	0名	4名	3名	2名
要支援	1名	0名	0名	1名	0名	1名

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。

## 3月の行事予定

1日(金)	午前 午後	書道 カラオケ
2日(土)	午後	朗読
3日(日)		
4日(月)		
5日(火)	午前	書道
6日(水)	午後	大人の塗り絵
7日(木)	午後	歌のお時間
8日(金)	午後	シンガー こまくさの会「サロン」
9日(土)	午後	音楽療法
10日(日)		
11日(月)	午後	トロンボーン
12日(火)	午後	歌のお時間
13日(水)	午前 午後	絵手紙 由井さんハーモニカ
14日(木)	午後	カラオケ
15日(金)	午前 午後	書道 歌のお時間
16日(土)	午前 午後	書道 カラオケ
17日(日)		
18日(月)	午後	カラオケ
19日(火)	午前 午後	書道 落語「吉原朝馬」
20日(水)	午前 午後 夕刻	中国健康体操 ユーフル 定例会議・研修
21日(木)	午後	誕生会 パンプキンズ
22日(金)	午後	ヨガ体操 こまくさの会「家族会」
23日(土)		
24日(日)	午後	こまくさの会カラオケ
25日(月)	午後	ヨガ体操
26日(火)	午前 午後	折り紙 カラオケ
27日(水)	午前 午後	書道 歌のお時間
28日(木)	午後	紅あき一座
29日(金)	午後	陶芸
30日(土)	午前 午後	書道 野の花
31日(日)		



# オーブたかの台 3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。

<p><b>4日(月)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● カレイのきのこボン酢あん</li> <li>● オムレツのバジルタルタルかけ</li> <li>● 大根菜とちくわの炒め煮</li> <li>● カリフラワーのサラダ</li> <li>● 椎茸のかき玉汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 雛あられ 497Kcal</p>	<p><b>5日(火)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーグのホウイソースかけ</li> <li>● 大豆そぼろとごぼうのきんぴら</li> <li>● キャベツとベーコンのフレッチャサラダ</li> <li>● 炒りたまごうや</li> <li>● 椎茸のかき玉汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ ブルーベリーかん 621Kcal</p>	<p><b>6日(水)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 焼肉風メンチカツ</li> <li>● 麻婆なす</li> <li>● ひじきの五目煮</li> <li>● 小松菜の煮浸し</li> <li>● わかめと葱のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 黒蜜寒天 578Kcal</p>	<p><b>7日(木)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 天ぷら(IC・さつま芋・しんじょ)</li> <li>● 餃子の中華あんかけ</li> <li>● 蒸し鶏と野菜のマリネ</li> <li>● 切干大根とじゃこのナムル</li> <li>● わかめと葱のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 黒蜜寒天 582Kcal</p>	<p><b>8日(金)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーグのデミソースかけ</li> <li>● 玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ</li> <li>● 菜の花とピーマンの和え物</li> <li>● メンマとインゲンのごま油炒め</li> <li>● かぶと揚げのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 牛乳プリン 576Kcal</p>	<p><b>9日(土)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● アジの醤油焼</li> <li>● 揚げ出し豆腐のあんかけ</li> <li>● フロッコリーと玉ねぎのサラダ</li> <li>● 白菜とじゃこの炒め煮</li> <li>● かぶと揚げのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 牛乳プリン 503Kcal</p>
<p><b>11日(月)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉と野菜の中華風煮</li> <li>● なすのみそ炒め</li> <li>● ほうれん草と人参のお浸し</li> <li>● 中華サラダ</li> <li>● 豆腐とわかめのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 寒天プリン 536Kcal</p>	<p><b>12日(火)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 八宝菜</li> <li>● カニカマとキャベツの彩りサラダ</li> <li>● インゲンとウィンナーのソテー</li> <li>● ちくわの煮物</li> <li>● 豆腐とわかめのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 寒天プリン 544Kcal</p>	<p><b>13日(水)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ICフライと白身ワラの外カリソース</li> <li>● かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ</li> <li>● 三色お浸し</li> <li>● 白菜と塩昆布の和え物</li> <li>● 豆腐と青菜のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ コーヒーゼリー 563Kcal</p>	<p><b>14日(木)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 親子煮</li> <li>● 絹厚揚げと揚げポールの煮物</li> <li>● 青梗菜ときこの和え物</li> <li>● 三色ピーマンのマリネ</li> <li>● 豆腐と青菜のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ コーヒーゼリー 479Kcal</p>	<p><b>15日(金)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● おでん</li> <li>● じゃが芋とウィンナーのカレー風味煮</li> <li>● マカロニサラダ</li> <li>● 人参のごま和え</li> <li>● じゃが芋と玉葱のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 白玉団子 554Kcal</p>	<p><b>16日(土)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● カレイの玉ねぎソース</li> <li>● 切干大根とさつま揚げの炒め煮</li> <li>● シーフードマリネ</li> <li>● 青菜の辛子和え</li> <li>● じゃが芋と玉葱のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 白玉団子 498Kcal</p>
<p><b>18日(月)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● サバのみそ煮</li> <li>● ミートソースパゲティ</li> <li>● 菜の花のごま浸し</li> <li>● 蒸し鶏とオクラの醤油和え</li> <li>● わかめと葱のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ マンゴープリン 576Kcal</p>	<p><b>19日(火)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● メルルーサの野菜あんかけ</li> <li>● 豚肉と白菜の煮物</li> <li>● もやしツナの洋風炒め</li> <li>● ひじきと大豆の煮物</li> <li>● 豆腐とわかめのみそ汁</li> <li>● 梅しらすご飯・フルーツ</li> <li>● ゴマ入り蒸しカステラ</li> </ul> <p>☆ 480Kcal</p>	<p><b>20日(水)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏の唐揚げ</li> <li>● じゃが芋とウィンナーのトマト煮</li> <li>● シェルマカロニの彩りサラダ</li> <li>● なすの煮浸し</li> <li>● おすまし</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 黒蜜寒天 584Kcal</p>	<p><b>21日(木)誕生会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>● 花さつまと冬瓜の炊き合わせ</li> <li>● わかめサラダ</li> <li>● カリフラワーの彩りマヨ和え</li> <li>● おすまし</li> <li>● 赤飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ マンゴープリン 561Kcal</p>	<p><b>22日(金)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮭バーグのみぞれあんかけ</li> <li>● ごぼうと豚肉の時雨煮</li> <li>● 春雨と鶏肉のチャプチェ風</li> <li>● もやしのみそマヨ和え</li> <li>● 豆腐と揚げのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ パナナの黒糖かん 508Kcal</p>	<p><b>23日(土)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛すきやき風</li> <li>● お好み焼き</li> <li>● ひじきの彩りマリネ</li> <li>● 切干大根のゆかり風味</li> <li>● 豆腐と揚げのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ パナナの黒糖かん 507Kcal</p>
<p><b>25日(月)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉とピーマンのオイスター炒め</li> <li>● あさりと大根の煮物</li> <li>● ほうれん草と油揚げの煮浸し</li> <li>● オーロラポテトサラダ</li> <li>● じゃが芋と玉葱のみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 487Kcal</p>	<p><b>26日(火)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● マスのきのこあんかけ</li> <li>● 甘酢肉団子</li> <li>● 小松菜のザーサイ炒め</li> <li>● 白滝と油揚げの煮物</li> <li>● 大根と揚げのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 559Kcal</p>	<p><b>27日(水)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛肉と麩の甘辛煮</li> <li>● キャベツボールと絹厚揚げの洋風煮</li> <li>● 切干大根ときゅうりの三杯酢</li> <li>● レンコンの煮物</li> <li>● 豆腐とわかめのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 寒天プリン 478Kcal</p>	<p><b>28日(木)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● キノコバター風味醤油オムレツ</li> <li>● チキンカレー</li> <li>● さつま揚げのごまみそ和え</li> <li>● 春雨の和え物</li> <li>● 豆腐とわかめのみそ汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ 寒天プリン 491Kcal</p>	<p><b>29日(金)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉と大根の炊き合わせ</li> <li>● グラタン風ポーククリームシチュー</li> <li>● ごぼうの炒め煮</li> <li>● ふきとちくわの煮物</li> <li>● 椎茸のかき玉汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ マンゴープリン 504Kcal</p>	<p><b>30日(土)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉豆腐</li> <li>● かぼちゃコロッケ</li> <li>● もずくとわかめの酢の物</li> <li>● 青菜のお浸し</li> <li>● 椎茸のかき玉汁</li> <li>● ご飯・フルーツ</li> </ul> <p>☆ マンゴープリン 559Kcal</p>