

日々ぼちぼちと



発行：〒714-1202 岡山県小田郡矢掛町小林27番地
(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち
TEL：0866-82-2277 FAX：0866-82-2279

2014.9.1発行
第25号

このニュースレターは、(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち とご縁のある方に贈ります。

わたしのぼちぼち

減塩食の食事が毎食で、特に楽しみもなく、ぼちぼちとした入院生活を過していったある日の事である。親戚のおいちゃんがお見舞いに来てくれた。しかも大きな荷物を持って。ワクワクして開けてみると、戦艦大和のプラモデルだった。当時、自分のお小遣いで買えるら00円程度のプラモデルとはスケールが違う！
自分の中では盆と正月がいっぺんにやって来たようなもので、このままずっと入院していかうかとも考えたほどである。そしておいちゃんは何週お見舞いに来てくれて、必ずプラモデルを買ってきてくれた。自分はプラモデル作りを熱中し、1ヶ月の入院生活を楽しく過ごす事ができた。この入院生活で感じた事だが、付き添いのばあちゃん、毎朝の食事が食パンにマヨネーズをたっぷりかけ1ヶ月だった！

次号へ続く

(桐岡光明)



スタンディング

認知症ケア専門士受験の続き、私(桐岡)は午前中で試験が終了し、村上社長の試験が終了する夕方まで京都観光にでかけた。目的はパワースポットでもある、晴明神社。陰陽師が好きで、京都を訪れた時には必ず行こうと決めていた。そして、パワーを沢山頂いて、合格祈願も済ませて、村上社長と合流。帰路についていたのである(この間も楽しいことが沢山あったんです)。そして1ヶ月後の結果発表の日。社長、ハガキ届きましたあ？
「それがあなもんありやあへんで、封筒じゃあ？」
「ふ・封筒？そーなんです、一次試験合格者は二次試験の為に申し込み用紙が入っているんです！つまり、ハガキは不合格！。努力不足なんです、不合格もあたりまえですな。」
それにしても一発合格の村上社長と澤さん(リーダー)です！！

(桐岡)

今月の予定

今月の予定です。どなたでも自由に参加・見学いただけますので、お気軽にお越し下さい。何もイベントが等がなくてもお越し頂いて結構です。おいしいコーヒーをお出しします！

9月の予定

- ・敬老会
- ・誕生日会
- ・ドライブ

など



今月の雑学

9月1日

皆さんご存じの通り、防災の日です。なぜ防災の日かと言うと、大正12年9月1日の11時58分、マグニチュード7.9の関東大震災がありました。死者・行方不明者は10万人を超える史上最大級の地震となりました。

その大惨事を忘れないため、また台風の被害の多い時期であることから昭和35年に国土庁が制定しました。

★暮らしのヒント★

「戸棚」・・・棚や扉に整理用のシールを貼り、もの場所を決めると、見つけやすくなります。戸棚の奥にあるもの、ふだん使わないものは思い切って片づけてよく使うものだけを残します。戸棚の扉が使いづらい場合は、扉を外して使う方法もあります。扉のないオープンな棚に変えるのも一案です。

「収納の高さ」・・・背伸びをしたリ、脚立を使ったり、しゃがんだりするような高さは誰にとっても使いやすいとはいえませんが、よく使うものは、楽な姿勢で手が届く高さにとめると身体に負担がかかりにくくなります。

「家具の配置」・・・椅子の背やテーブルのつかまりながら歩く人は次のようなものを、よく通るところに置かないようにします。
 ・回転する椅子、ロックングチェアなどの不安定なもの
 ・ストーブ、扇風機などのつかまると危ないもの

次号に続く。
 出典元・・・イーローゴ・ネット



ぼちぼち奮闘記

山あり谷あり笑いあり

前号で棟梁の車を手放す所まで書いたがその後の、家族の手記の続き。

我が家はカーポートが狭くて余分に車は置けない。かといって私が自分の車を処分するのはつらい。そこで義妹の土地に義父の車を置かせてもらうことに。

その後私はついつまを合わせるために、自宅を出た後、義妹の家に寄り、一旦義父の車に乗り換えて義父の家に行くのだ。なぜなら私の車は古くて調子が悪いから処分し、義父の車をもらったことになっていくのだから。これにより、通う時間は長くなってしまったが背に腹は代えられない。これでやっと事故の恐怖から解放された。この時、私（桐岡）もどうしたら良いものかと悩んだが、この方法でどうにか落ち着いた。そして自分自身感じた事、考え得るすべての方法を試すことの必要性だ。

（次号へ続く。）

ぼちぼちニュース

今年もやりましたよ！そうめん流し！
 ぼちぼちのそうめん流しは竹林に竹を取りに行くとところから始まります。（スタッフ所有の山の竹林）
 竹を取ってきたら、ご利用者に節を抜いてもらって途中でそうめんが止まらないようになめらかに仕上げていきます。自分たちで作った後のそうめん流しは格別です！



ハーモニカの演奏に里庄から田辺さんが来てくれました。全日本ハーモニカ連盟理事や日本ハーモニカ芸術協会認定指導者等がされているそうです。一度に伴奏を吹きながらメロディも吹くという、日本でも数少ない奏者の方です。最後は、伴奏に合わせて、「ふるさと」等をみんなで歌いました。



編集後記

今月から、食べログに変わって、表に書いていたぼちぼちニュースを持ってきました。また、ぼちぼちニュースを書いていたところには新しく、今月の雑学と題して、みなさんのお役に立てるような内容を書いていくことにしました。これからも、おもしろくて、ためになる(?)「日々ぼちぼちと」に期待下さい。(村上)