



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



ボランティア活動対策推進課
S・O

『 自然からの贈り物に感謝 』

日本は移ろいゆく四季折々の自然を感じる事が出来、大変心が和みます。幼い頃、春には野原一面に広がるシロツメクサで冠を作ったり、たんぼぼの綿毛を飛ばしてはしゃいだり、夏には早朝からクワガタ捕りに出掛け、向日葵と背比べ、秋にはどんぐり拾いやススキの中を走り抜け、冬には寒さ構わず雪の中を元気に駆け回り、綺麗な夕日を眺めながら家に帰ったものです。「ツバメが低く飛ぶと雨」「煙突の煙が真っ直ぐに上がると晴れ」と祖母から教わり、「明日天気になあれ！」と靴を飛ばし、翌日楽しみにしている行事があれば、決まって『てるてる坊主』をぶら下げていました。そんな風に自然に関する言葉を使い、肌で感じ、思いを願い・・・自然は生きていく上で関わり深い存在になっていたように思います。

つい先日の静かに優しく見守ってくれているような美しい満月はとても神秘的で、気持ちが安らぎ、心にゆとりを持っていきましょう・・・と日々の慌ただしい時間を落ち着かせてくれているようでした。そんな夜空を眺めていると、ふと小学生の宿泊学習で長野県の野辺山へ行った当時の事を思い出しました。野辺山駅は普通鉄道の中で、日本一の標高を誇り、空に一番近い駅として有名な所です。そこから眺めた夜空は私が初めて流れ星を見た場所であり、手を伸ばせば届きそうな無数の星が今にも降り注ぐかのような光景で、それは何年経っても私の心に強く刻まれ、大切な宝物となっています。また、修学旅行で訪れた日光は皆様もご存じの通り、世界遺産にも認定された歴史的な建造物や日本の伝統工芸・伝統文化のあふれる由緒ある場所の一つです。景観も大変素晴らしく、自然が作り出す華麗な造形美に、当時とても驚かされた記憶があります。華厳の滝や竜頭の滝、戦場ヶ原など、中でも日光が誇る男体山は緑深く堂々としており、中禅寺湖の湖面に映るその美しさは子供ながらに心が引き込まれ、自然の雄大さを肌で感じた瞬間でもありました。美しいものをみて美しいと思える心は大人になってからも忘れてはならない事であると同時に、当時の自分と同じ年頃となった子供達にも是非心から感じて欲しいと思いました。

今、私達は住みやすい暮らしを求め、自然を破壊し、これまでの環境をどんどん変えてしまっているところがあります。一生の思い出に残るような深い感動やたとえ一時的であっても日頃の悩みを忘れさせ、前向きな気持ちにさせてくれる自然には人の心を癒す大きな力があり、だからこそ私達の心掛けによって自然を守っていく事が必要であると強く感じています。

暖かな春はもうそこまで来ています。自然を楽しんだり、季節の美味しいものを頂いたり・・・これらが自然からの素晴らしい贈り物であることに感謝し、これから先もかけがえのない自然を大切に守りながら、その風景が皆様にとっても心を癒す「宝物」であって欲しいと願っています。

【1月のご様子】

三が日には、ご利用者の皆様で館内に建立されたブロン神社へ初詣に参りました。この1年間も健康が守られ、無事に過ごせますようにと、皆様祈願されていらっしゃいました。また、恒例となっている「書初め」では、最初は恥ずかしがる方もいらっしゃいましたが、実際に書き始めると、皆様楽しそうに取り組まれ、その笑顔がとても印象的でした。

介護職員：H・N 記

《 三が日 》



『こちらがブロン神社ですヨ』



『良い年になりますように🙏』



『書初め、バランスが難しいわね🖋️』

特別養護老人ホームブロン2月の予定

- 節分 3日(土) ■ 新年祝いの会 4日(日) ■ 店屋物 17日(土)
- 誕生会 25日(日) ■ 理美容 5日(月)・6日(火)・19日(月)

厨房だより

「半世紀ぶりに・・・」

先日、農林水産省から「令和8年度からブロッコリーを指定野菜に追加する」との方針が発表されました。指定野菜の追加は、1974年以来 実に半世紀ぶりのこととなります。

---「指定野菜」とは---

指定野菜とは、消費量が多く、国民にとって欠かすことのできない重要な野菜について国が指定したもので、これまでキャベツ、大根、トマト、ナス、玉ねぎなど合計14品目が指定野菜として取り扱われています。

これらの野菜については、価格が下落した際などに生産者への補助金が手厚くなるなど、安定した生産量が維持されるための仕組みが整っているそうです。

今回新たにブロッコリーが追加されることになった要因として、年々野菜の出荷量が減っている中であって、ブロッコリーの出荷量は10年前と比べて約30%も増加している、ということが挙げられます。



ブロッコリーには、食物繊維や各種ビタミンが豊富に含まれています。また他の野菜に比べタンパク質量も多く、低カロリーな食材であることから、健康な体づくりのためにも積極的にブロッコリーを召し上がってみてはいかがでしょうか。

栄養課：S・N 記

ケアハウスリヒト

【1月のご様子】

辰年の正月を迎えたリヒトでは、敷島神社へ初詣に行かれた方、ホールに集まって福笑いやトランプなどをして過ごされる方など、皆様思い思いの三が日を楽しんでおられました。21日(日)には茶話会を開催させていただきました。厨房特製の抹茶ケーキのほかにも、皆様で持ち寄ったお菓子などを召し上がりながら、会話に花を咲かせていました。

相談員：E・W 記

《 福笑い 》



『こんな顔になりました😊』

《 トランプゲーム 》



『ゲーム中は真剣そのもの♠♥♣♦』

《 茶話会 》



『抹茶ケーキは大好評でした♥』

ケアハウスリヒト2月の予定

- 節分 3日(土)
- 新年祝いの会 4日(日)
- 入居者懇談会 9日(金)
- 誕生会 25日(日)
- 理美容 5日(月)・19日(月)

グループホームブロン

【1月のご様子】

元日はお天気にも恵まれ、皆様とフロアから初日の出を見ながら、新しい1年のスタートをきることができました。三が日には敷島神社まで初詣に行かれたご利用者もいらっしゃいました。4年ぶりとなる初詣。参拝を終えられた方々の清々しい表情がとても印象的でした。

2月には感染対策のため延期となった新年会のほか、様々な行事を企画しています。ぜひ楽しみにしててくださいね。

介護職員：T・Y 記

《 敷島神社へ初詣 》



『健康で過ごせますように🙏』



『楽しい1年となりますように🙏』

《 誕生会 》



『ハッピーバースデー♥』

グループホームブロン2月の予定

- 節分 3日(土)
- 新年祝いの会 4日(日)
- おやつ作り 18日(日)
- 誕生会 19日(月)
- 夕食作り 25日(日)
- 理美容 5日(月)・19日(月)

【1月のご様子】

まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 今年の日サービスののお正月週間では、明治神宮や伊勢神宮などの映像を日替わりでスクリーンに映し、現地を訪れた雰囲気の中で参拝をして頂きました。獅子舞はミニサイズとなって登場。皆様の頭を”カブリ”と噛んで厄除けをしました。またおみくじでは、本年限定の幸運おみくじ「辰吉(たつきち)」も入っていました。皆様は何をお引きになりましたか？

介護職員：S・S 記

◀ お正月週間 ▶



『ブロン神社で初詣行』



『ミニ獅子舞登場♪』



『^{たつきち}辰吉、引きました！』

デイサービスブロン2月の予定

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| ■ 節分週間 1日(木)～7日(水) | ■ 折り紙 2日(金)・9日(金) |
| ■ 詩吟 1日(木)・15日(木)・29日(木) | ■ ピアノDE合唱 8日(木) |
| ■ カラオケ 13日(火)・19日(月)・28日(水) | ■ リズムで元気 17日(土) |

ルストホフ志木 トピックス

『～認知症、病弱者、障がい者～ とともに生きる社会へ』

認知症は、年齢とともに罹患率が高まることが知られています。65歳以上の16%(約6人に1人)、80代後半では男性35%、女性44%。そして95歳以上では男性51%、女性84%との統計が示すように、大変多くの方々認知症とともに暮らしていらっしゃるごことがわかります。

これらの数値から、もし悩みや不安を抱えていらっしゃるようでしたら、「あなただけじゃないよ」とお伝えしたいと思ひます。当事者の方は、「なんだかおかしいな？」と感じる事もあるでしょう。ご家族であれば、「これまでの父・母らしくないな」と、もっと不安になるかもしれません。でも、認知症には良いこともあるのだと思ひます。「食事がおいしい」、「手伝うことが好き」、「褒められてうれしい」など、認知症の方々は心の中で、このような小さなことにも幸せを感じていらっしゃるのではないのでしょうか。そして、夫でも父でもない、妻でも母でもない、ありのままの「人」として、素直にたくましく生活されているのです。

ところでみなさんは、散歩をしていて見かけるご近所さんをはじめ、周囲にいらっしゃる病弱の方、地域の障がい者の方に笑顔であいさつをされていますか？ 孤立している方はいませんか？ 人は人として生きるもの。一人ではない、人とつながって助け合っていくもの。人が人として、あたりまえに暮らしていくことができる地域社会とは何か、ということ、あらためて考えさせられています。認知症の有無に関わらず、病気や障がいの有無・重症度にも関わらず、ともに生きる社会へ。そのように願っています。

デイサービス広報係：N・M 記