



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『ありがとう三昧の生活を』

常務理事 寺内 弘子

令和二年の卯花月・私は七度目の子年を迎えました。正月三が日は暖かく穏やかな日々が続きました。静かなしかも自分だけに与えられた貴重な時間であったように思えたのです。私はこの時間を大切にしたいと思いました。

人生100歳と言われるこの時代にまず一人では生きていけない現実を直視して生かされていることに感謝し全ての人や物やことに対して素直に「ありがとう」を言える自分でありたい、と思う時間でもありました。この辺りで一度わが身を振り返って見ることも必要な事ではないかと思ったからです。

人としてこの世に生を受け幾多の経験を重ねながら念願であった老人福祉の現場に身を置いて早いもので今年5月には24年目を迎えようとしているのです。

光陰矢の如し・・・この間にも走馬灯のように色々なことが想いだされるのです。数多くの心に残る有難いエピソードの中の一こまをここに紹介して見ようと思います。

階下のエントランスホールに静観音菩薩の立像があります。かれこれ半世紀も前に遡る話なのですが遙々台湾から届けられた一刀彫なのであります。嘗て某国会議員の秘書時代のことであります。日華議員連盟(日本・中華民国=台湾)の代表を務めていた議員はよく議員外交として台湾を訪れることが多く、ある時台湾から戻られた議員から「近日中に観音様が届くから仏像を預かっている専門家を手配するように」との指示を受けたのです。届いた現物を見てあまりの大きさに驚いたことを今でも覚えています。蒋介石総統のご令息・蒋経国閣下宛に書簡の代筆を勤めた懐かしい思い出が蘇ります。台湾の発展に尽くされていることに台湾の代表の方からの「お礼に何かを差し上げたい」との申出に「大広間に飾られていた観音様を頂きたい」と云われたところ、間も無くして議員宅宛に送られてきたのですが置く場所がなかったため、物心両面にわたりお世話になっていた信仰心の篤い某会社の社長さんに託されたのです。あれから数十年の歳月が流れその社長さんは定年を機に自分が一番大切にしていた静観音菩薩の立像を自分の引退後に世話をしてくれる人を探していたときにbronを思い出してくれたそうです。その後観音様は真新しい布団に包まれトラックに乗せられて来ました。何故か台座が無く先代理事長は直ぐに台座を用意してくれたのです。後日訪ねてこられた某氏は台座を見てことのほか喜ばれ安堵の気持ちを隠さずに「これでも安心出来ます」と感謝の挨拶をされて感慨深そうに合掌をして帰られたのでした。(故人)

(令和2年4月6日立像は職人さんの手によって洗浄され新たに生まれ変わりました)

今後は西川理事長を中心に世界の平和を願い静観音様を大切にしていきたいと思いました。まだまだたくさんのエピソードがありますが、自分の計り知れないそして思いもよらないところでこの原稿を書きながらご縁のあった多くの方々にも「ありがとう」を言いたいと思うこの頃です。

感謝合掌

【3月のご様子】

3月の後半にはブロンのまわりにあるソメイヨシノが早くも満開となり、暖かで過ごしやすい日が続いていました🌸 世間では新型コロナウイルスの影響により不安なニュースばかり流れていますが、こんな時にこそ「元気で楽しい時間を!!」と、3月も誕生日会を盛大に行わせていただきました！ 生クリームたっぷりのロールケーキを笑顔でほおぼる様子を拝見して、私たち職員もつられて笑顔になってしまいましたV(´▽`)

介護職員：Y・I 記

《 誕生日会 》



『お誕生日、おめでとうございます😊』



『大好きなトロとツーショット♥』



『プレゼント、嬉しいわ★』

特別養護老人ホームブロン4月の予定

■ 誕生日会 19日(日)

＜ボランティアさんによる催し＞

4月も新型コロナウイルス感染症予防のため、各催しを中止とさせていただきます。ボランティアの皆様にはご理解・ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

厨房だより

高血圧予防と血圧を下げる食材について

現在日本において血圧が高めの方は約2,700万人と言われています。50歳以上の方にいたっては約3人に1人は血圧が高めだそうです。今回は高血圧の予防策と、血圧を下げる効果がある食材を紹介したいと思います。

まず予防についてですが「適度な運動を続ける」、「減塩」、「野菜を積極的に取る」、「飲酒量に気を付ける」などが一般的とされております。

次に血圧を下げる効果があるとされる食材ですが、以下のようなものが挙げられます。

- ホウレン草 } ... カリウムが豊富で、体から
- アボガド } ... 余分な塩分を出してくれる
- ゴボウ.....食物繊維が豊富
- ナッツ/豆類.....血管をしなやかに保つ作用あり
- 牛乳/乳製品.....カルシウム不足を解消
- 青魚.....DHA、EPAが豊富



こうして見ますと、やはり野菜、大豆製品、乳製品、魚をバランスよく取ることがとても大切と言えるでしょう。また、香辛料やお酢が好きな方は塩分の代わりに使うと良いとされています。

つついかけ過ぎてしまう醤油・塩を控え目にする事は血圧を維持する上で不可欠です。生活習慣や食事を見直すことで健康な体を維持していきましょう。

栄養課：J・N 記

【3月のご様子】

今年も3月3日に合わせてひな祭りを開催しました。フロアの出窓にひな人形を飾り、皆さまと一緒に写真を撮らせていただきました。おやつの中には、甘酒とひな祭りにちなんだ形の「練り切り」をご用意させていただきました。皆さまからは『かわいいね』、『綺麗だね』といったうれしい声が聞かれました。来年もまた皆さんでひな祭りを楽しみましょうね！

介護職員：S・Y 記

《 ひな祭り 》



『ひな人形と一緒に、はい、チーズ📷🍴』

デイサービス4月の予定

感染予防のため、今月は各予定とも中止とさせていただきますのでご了承ください。

＜ボランティアさんによる催し＞

4月も新型コロナウイルス感染症予防のため、各催しを中止とさせていただきます。ボランティアの皆様にはご理解・ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

ブロン祭りについて (中止のお知らせ)

皆様方からご好評をいただいております「ブロン祭り」につきましては、5月に開催をする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、ご利用者およびご来場くださる皆様の健康・安全面を第一に考慮した結果、今回につきましては開催を取りやめることといたしました。

次回の開催に向け、より多くの方々に楽しんでいただけるよう、イベントやバザー、模擬店などの内容をさらに充実させるための取り組みを継続して参りますので、何とぞご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

次回の開催日時が決定しましたら、あらためてお知らせいたします



ブロン祭り実行委員会

ケアハウスリヒト

【3月のご様子】

今年は暖かい日が多く例年より早く桜が満開になりました。お散歩をかねてお花見を行いたかったのですが、新型コロナウイルス感染予防のため、土手の上から桜の情景を楽しんでいただきました。当日は少し風がありましたがお天気が良く、「やっぱり外は気持ちがいい」との声がたくさん聞かれました。また子供たちが元気に遊んでいる姿を見て、皆さんの表情がとても明るくなっていました。

相談員：M・W 記

《 土手からのお花見 》



『桜を見ながら深呼吸♥』



『双眼鏡でお花見🌸』



『お誕生日おめでとうございます』

ケアハウスリヒト4月の予定

- 入居者懇談会 10日(金)

※「どんぐりの会」、「100歳体操」は先月に引き続き新型コロナウイルス感染症予防のため、お休みとさせていただきます。

グループホームブロン

【3月のご様子】

例年でしたら天気の良い日に沢山お散歩へ行かれる時期ですが、コロナウイルスの影響のため外出は控えておりました。そんな中でも、窓からは河川敷の桜がキレイに眺めることができます。退屈にならないように、日々の体操や夕食・おやつ作りなどのイベントを行いました。

新年度も入居者の方々が楽しく過ごせるように、職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。

介護職員：S・T 記

《 お誕生日おめでとうございます！ 》



『ハッピーバースデー🎂🎉』



『まだ満開じゃないわね🌸』



『あったかきりたんぽ鍋』

グループホームブロン4月の予定

- おやつ作り 15日(水)
- おやつ作り 22日(水)
- 実演調理(2階) 23日(木)
- 夕食作り 29日(水)

＜ボランティアさんによる催し＞

4月も新型コロナウイルス感染症予防のため、各催しを中止とさせていただきます。ボランティアの皆様にはご理解・ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。