

ぽっぽだより

ハートぽっぽ
平和公園
令和5年4月4日発行 第16号

令和5年度がスタートしました。今年は天候にも恵まれ、わずかな時間ではありますが、満開の桜を見に行くことができました。外の気持ちの良い空気を吸いながら、美しい桜を眺めるご利用者様の表情は清々しい笑顔で、私たちも、嬉しい気持ちになります。春の訪れを、しばらく一緒に楽しみたいと思います。

昨年度は、新型コロナウイルスの影響を受けながら過ごした1年でした。今年度は、少しずつではありますが、以前のように外出の機会や行事を増やしていく予定です。

ご利用者様と一緒に、元気あるハートぽっぽを目指して職員一同頑張っていきたいと思っております。

管理者 山本

宮永好子様



友永正子様



川下喜久子様



吉原春男様



平田安子様



深堀月枝様



違う文化を持つスタッフから見た施設とは？



ハートぽっぽの職員には、介護職員の他、ベッドメイキングや清掃を受け持つ職員もいます。中には、スリランカ生まれの職員も在籍しています。今回は、スタッフのコラムとして文化の違う職員から見た、“日本”“施設”はどのように感じたのか、掲載してみました！

私の名前は村上マドゥといいます。スリランカのデニヤヤという田舎から来ました。

6人兄弟の末っ子で、甥と姪が全部で11人います。子供のころは家の近くの川や山など、自然の中で遊んでいました。日本に来たきっかけは、桜の写真をたまたま見つけたことです。スリランカでは見たことがなかったので日本に行きたいなと思っていた時に、たまたま栃木県にある学校に行くチャンスももらいました。

2018年の3月から9か月間その学校で学び、そこで長期ボランティアとして来ていた今の夫と出会いました。

2018年の12月にスリランカに帰り、2020年の3月にはスリランカで結婚式を挙げる事が出来ました。新型コロナウイルス感染症が全世界に拡大していたため、半年後日本に来ることが出来ました。

最初1年は日本語を勉強しました。一人で買い物に行った際も日本人は親切な人が多く、何かわからないことがあれば、スタッフの人やお客さんが優しく教えてくれて、あまり困ることはなかったです。それは日本に来てまだ間もない私には、とても嬉しいことでした。

少し日本に慣れてきた1年後、仕事を探し始めた時にたまたまハートぽっぽを見つけ、ベッドメイキングと清掃のパートとして働けることになりました。昔からお年寄りの方と話したりすることが大好きだったので、日本に来て初めての仕事がお年寄りの方と関われる仕事で嬉しかったです。

スリランカでは、施設に通うことはなく家族でお世話をする人が一般でしたが、ハートぽっぽで働いてみて、利用者さんを身体的・精神的にこんなにもサポートしているのを見て、私の中の施設のイメージが変わりました。

ハートぽっぽでは、利用者さんもすごく優しくして仕事も楽しいです。みんなが話しかけてくれるので、日本語もたくさん学ぶことが出来ています。また、スリランカにいる母とは遠く離れているので寂しいですが、利用者さんと話していると母を思い出して気持ちが落ち着きます。

去年の10月には2年間会っていなかった母と姉を1ヶ月間日本へ呼ぶことが出来ました。全然知らない土地に住む私をとて心配して毎日電話はしていましたが、私の日本での生活を見て安心してもらえたと思います。



今年も鬼がやってきた！！

鬼は～外～！

毎年恒例の豆まき♪年男のご利用者様を筆頭に、鬼に向かって「鬼は外～！」と皆さんで声を出しながら豆を投げました。迫りくる鬼の姿に、何とか退治したいという思いから鬼の急所を狙うご利用者様もいて、笑い溢れる会になりました。その後、恵方巻を黙々と頬張り、福を呼び込みました。





ことわざかるたや、絵合わせ等、ちょっとした時間を活用しながら、ゲーム感覚で職員と一緒に脳トレに励んでいただいています♪生け花が好きと聞き、職員の自宅の花を持ってきて、生けていただくこともありました！



ここまでくると職人技です…



元銀行マンのテクニックを伝授して頂いていますが…難しい！！

手元がくるっちゃうよ！笑わせないで～！



あんなことや
こんなことも
できますよ♪



恐る恐る…♪
単純に見えて、大の大人も真剣になってしまいます！



駐車場で、春の空気を吸いながら日向ぼっこ♪
日光浴をして、夜も気持ちよく眠れますように！



足を上げて～！



腕も上げて～！



朝と夕はラジオ体操で
身体をほぐします

笑顔写真館 in ハートぽっぽ

ご利用者とコミュニケーションを図る中で見た様々な表情を写真に収めました！安心して頂けていることがわかる表情が多く、見返しながら職員も嬉しくなっています。

今後もご利用者の笑顔が沢山見られるよう、様々な活動や介護サービスを工夫していきたいと思っています。素敵な笑顔に、皆さんも癒されますように♡



看護師 林田による
美容と健康講座



旬の食べ物で健康長寿？！

日差しも暖かくなり、春がやってきましたね！スーパーや市場には旬の食材が並んでいます。旬の食材には栄養が豊富に含まれ、美味しく、しかも安い！良いこと尽くしです。そんな春の食材をご紹介します。

菜の花⇒ビタミンC・ミネラル・βカロチン・葉酸 を含み栄養価が高い。煮びたしなどがオススメ。
春キャベツ⇒他の時期より柔らかくみずみずしく、加熱すると栄養価が半減するため、サラダや漬物など生食がオススメ。
スナップエンドウ⇒タンパク質・ビタミンC、B・βカロチン・食物繊維 を含み、栄養価が高い食材。さっと茹でて食べるか、スープに入れるのがオススメ。

鱈(さわら)⇒春を告げる魚の代表です。身が白い為、白身魚として扱われますが赤魚になります。
鯛(たい)⇒春の鯛は桜鯛と呼ばれ、産卵期を迎える前のメスの体がピンク色になることから呼ばれるようになりました。身が柔らかく、さわやかな風味と脂がのっています。
あさり⇒小長井産のアサリが有名。

いちご⇒ビタミンC やアントシアニン、葉酸 などが含まれています。食欲不振の時はつまんで食べやすいです。
キウイ⇒ニュージーランド産の物がほとんどですが、近年国産のものも目にします。ゴールドキウイの方が甘く、ビタミンCが多いです。