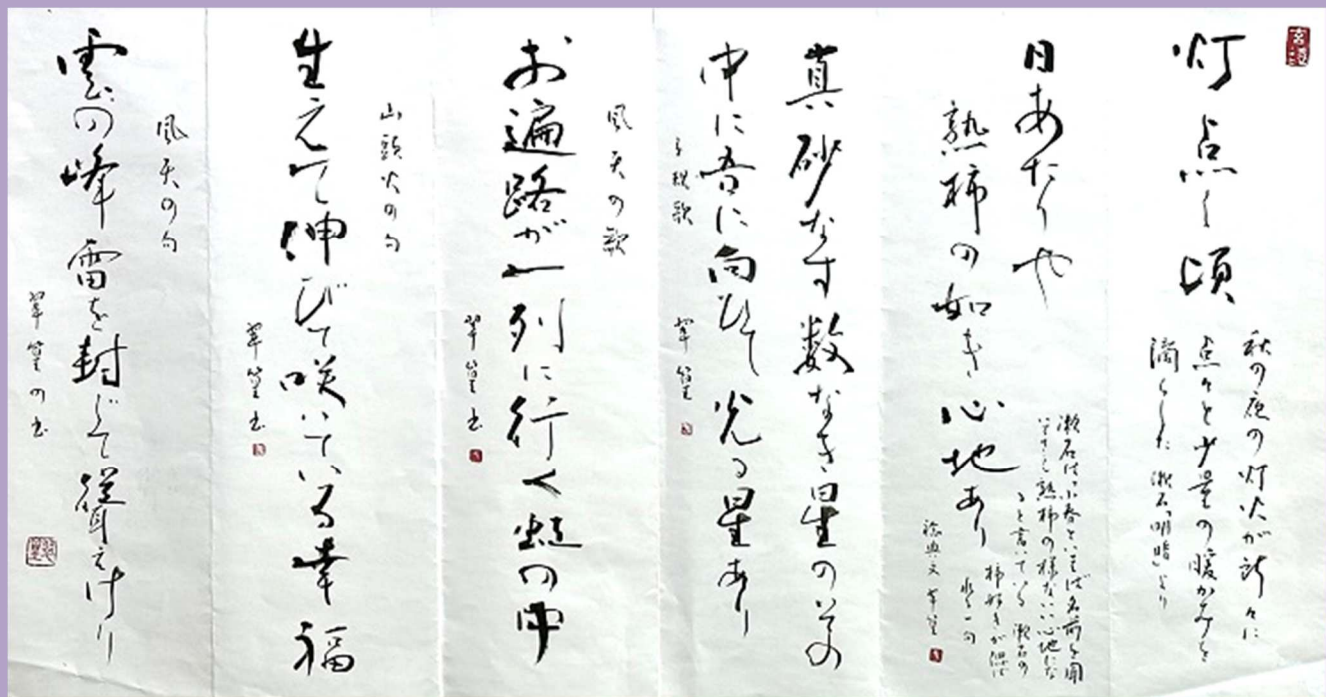


「書道」 藤本キヨ子



展示ボランティア募集

上記掲載の写真や作品は、シャローム若葉若松事業所の会議室に毎月替わりで展示しているものを広報誌「こんにちは」でご紹介しています。皆さまの中には自分で描いた絵や作品が誰にも見られず眠っている方も多いのではないのでしょうか？そんな作品を展示してみませんか？展示した作品は「こんにちは」で紹介させていただきます。ご希望の方はぜひお問い合わせください。お問い合わせ：電話 043-234-5111 メール info@shalomwakaba.com

シャローム若葉 各サービス空き情報

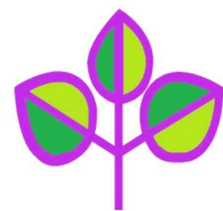
訪問介護	(月)△ (火)○ (水)○ (木)○ (金)△ ご希望に沿える様対応させていただきます。	虹の家	本入居の為に入居受付が必要となります。随時受け付けておりますのでご連絡下さい。
デイ	利用をご希望の方は、曜日・入浴等ご相談下さい。随時、状況をお知らせ致します。また、見学につきましては、発熱など風邪症状が無い方でしたらご見学いただけますのでお問合せ下さい。		

発行：社会福祉法人 三育ライフ

 理事長：東海林 正樹
 施設長：高幣 義嗣
 広報委員会：
 若井由紀子・芳賀卓・大川晃次郎
 山本一・田野希・小野裕美
 お問い合わせ先：
 info@shalomwakaba.com
 HP:https://www.shalomwakaba.com/

シャローム若葉 桜木本部	電話番号	FAX番号
管理部門	043-234-5111	043-234-5119
児童デイサービス STEP+	043-312-6655	043-234-5119
第2 居宅介護支援事業所	043-308-8588	043-234-5119
シャローム若葉 若松事業所	電話番号	FAX番号
デイサービスセンター	043-235-4866	043-235-4850
グループホーム虹の家	043-235-4867	043-235-4868
居宅介護支援事業所	043-214-3450	043-234-8411
訪問介護事業所	043-214-5567	043-234-8411
福祉用具貸与事業所	043-309-8598	043-234-8412
シャローム若葉 区役所前事業所	電話番号	FAX番号
千葉県あんしんケアセンター桜木	043-214-1841	043-214-8787

【編集後記】
 今年も残すところあと1か月半となりました。今年例年より気温も高く、冷え性の私には優しい気候です。この時期になると少し油断をしていると手足が冷たくなります。防寒対策はしていますが、解決策もなく…また今年も冷え性とたたかいます。冷え性で悩まれている方も多いと思いますが、この冬も乗り切りましょう(I)



こんにちは

2024年
11月

いのちを敬い いのちを愛し いのちに仕えることによって 神の愛の実現に奉仕する

令和6年11月15日発行

HP/https://www.shalomwakaba.com



桜の葉は早々と落葉し、施設内の樹々が色づいてきました。虹の家では散歩やボランティアとの交流など笑顔で楽しまれています



地域と福祉のあんしん懸け橋

今年も残すところあと2カ月。秋たけなわとなり、紅葉も見頃を迎えています。

私は毎年この時期になると、北から南下してくる紅葉の便りに耳を傾けながら、「どこかドライブに行きたいな」と思いを巡らせます。そして、テレビの観光ガイドや雑誌を基に色々と計画します。

房総半島に向けて自宅を朝6時ごろ出発、養老を経由し、外房へ。帰りは大多喜を経由して自宅へ、一人きままなドライブ。誰かに気兼ねすることなく、ぶらりと行き当たりばったりで目に留まった看板のお店に立ち寄り、おいしい食べ物にありつけたらラッキー。日ごろのストレスを一気に発散し、気分転換します。

ここ数年はコロナの関係から自重していましたが、昨年久々に勝浦まで行き、新鮮な魚料理を頂きました。今年は休み次第ですが、出来れば養老か大多喜で山の幸に出会いたい、と思いを馳せています。

千葉に住み始めてこの11月で36年となり、我が人生の半生以上を千葉暮らし、第2の故郷をこれからも堪能したいと思っています。皆様も千葉の秋を楽しんで下さい。

これから見頃を迎える紅葉スポット
千葉県

「千葉県立青葉の森公園」

イチョウやモミジバフウなど黄金や深紅の紅葉が楽しめます。

「泉自然公園」

園内の散策はもちろん、吊り橋の「いずみ橋」からの眺めが絶景です。

成田市

「成田山公園」

ご存じ成田山新勝寺の大本堂奥にある大きな公園。四季を通じて楽しめる公園です。

佐倉市

「佐倉城址公園」

2006年に「日本百名城」のひとつに選定されました。紅葉の他に「夫婦モッコク」と呼ばれているツバキ科の樹は樹齢約400年を誇る千葉県指定の天然記念物です。

グループホーム虹の家
主任 小谷 裕司



グループホーム虹の家2階 男性職員に訊きました 「介護の仕事をして感じた事や心掛けている事は何か？」

虹の家の2階にユニットでは現在2名の男性職員が常勤で勤務をしています。
ご利用者は女性が多く、高齢のお姉さま方のアイドル的存在の職員です。

大川 晃次郎

「少しでも人の役に立ちたい！」という思いから始めた介護職ですが、入社したてのころは右も左も分からず振り回される日々が続きました。

特に女性利用者様に対して、どのようにしたら早く受け入れて頂けるか？を悩んでいた時期があります。異性ということで受け入れ難い利用者様もいますし、人権の立場より同性が優先されるのも事実です。

同性介護をどこまで担保するか？という議論はありますが、私は利用者様にとって何が大切か？また今の自分に何が出来るのか？を考え丁寧に接することを考えました。入浴後に「お疲れ様でした。ありがとうございます。」などの言葉がけをしたりしているうちに拒否も少なくなってきました。

理想は男女関係なく、多くの職員に適切な介護方法が共有されることが介護の水準が保たれることにつながると思います。

今後も施設で色々な経験や勉強をさせて頂き、命を預かるという重大な責任を感じながら、利用者様にどうしたら楽しく、笑顔で過ごして頂けるかを考えていきます。



吉原 武宏

虹の家にて利用者様の支援する以前は、従来型の特養、老健、サ高住等にて高齢者様の支援をしてまいりました。

介護の仕事に携わる切っ掛けとなったのは、学生時代に父が急死したのですが、命が助かったとしても介護しなければならなかったと想像し、決して介護するというものが他人事でない意識した事でした。

仕事として介護に携わる事は容易な事ではありませんが、利用者様の一人ひとりには(共同生活ではありませんが)異なった生活があり、その活動を支援する事はやりがいある事として業務にあたっております。

利用者様からいただきます感謝の言葉や笑顔が仕事を続けられる活力となっております。利用者様の生活の質が向上する為の資格等取得も出来たらと思っております。

季節の変わり目で体調の変化もあると思われませんが、

私も体調管理を再度徹底し、利用者様一人ひとりに向き合い、笑顔溢れる一日を送っていただけますよう業務にあたっております。



自宅で作れる「簡単調味料」



野菜によく合う【味噌マヨネーズごま油風味】

(保管期間:食材が触れていない状態で1~2日)

材料

- マヨネーズ
- 味噌(お好みの種類で)
- ごま油



野菜につけるのでマヨネーズ多め

作り方

比率でマヨネーズ 4~6+味噌 1+ごま油 1~3

材料を全部入れ味噌がだまにならない様によく混ぜる

ポイント

味噌が多いと味噌感が強くなるので分量は調理法などお好みで調整してください。

使い切れる量で作りましょう

- ・キュウリやセロリなどスティック野菜に付けたり
- ・蒸かし芋やポテトサラダの味付けに
- ・味噌を濃いめにして白身魚の上にかけて焼いたり
- ・シイタケなど焼きキノコにも合います

小さな子供でも野菜をバクバク食べるかも？



ちぎったキャベツにディップ

【万能にら醤油】(長ネギで作ればネギ醤油)

(保管期間:冷蔵庫で約1ヵ月)

材料

- にら 一束(100g位)*増やしてもOK
- 濃口醤油 150 cc
- みりん 50 cc
- 唐辛子 1本(そのままか半分にする)
- *一緒に唐辛子を食べたいければ輪切りにする
- お好みで白ごま・ごま油 大1

作り方

- 1.にらを切る(長くても細かくてもお好みの大きさで)
- 2.みりんを電子レンジで煮切りする 600W1分
- 3.にらを入れた容器に醤油みりん唐辛子を入れる

★すぐに食べられますが、3日~1週間置いた方が、にらエキスが醤油に染み出て美味しい

ポイント

にらに水気があると傷みやすいので洗った後はしっかり水気を切ってください。

- 一回で使い切らない時は保存容器を煮沸消毒し、使用の際はきれいなスプーンを使用してください
- ・餃子のたれや調味料として・肉や魚のソテーに
- ・豆腐の薬味・卵かけごはんの味付けに

何にかけてもOK!



薬味として食べるので、にらと同量のネギを細かく切り、具を増やしました



卵かけご飯

【定番のにんにく醤油・にんにくの醤油漬け】

(保管期間:冷蔵庫で1年半)

材料

- にんにく 1株
- *醤油漬けで食べるなら2株
- 濃口醤油 にんにくがかぶる位か少し多め

作り方

- 1.にんにくの皮・へたをとり半分~1/4程度に切る
 - *醤油漬けでにんにくを食べるなら切らない
 - 2.にんにくを煮沸消毒容器に入れにんにくがかぶる位に醤油を入れる
- ★にんにく醤油として使うなら1週間以上置いた方がエキスや風味が出ます。にんにくを細かく切ると出やすい。

★にんにく漬けで食べる時は着け始めの3日は容器を振るなど混ぜる。漬けてから3日目くらいから食べられます。(にんにくの辛みが強い)食べ頃は1ヶ月後です。1ヶ月置くと、浮いていたにんにくがほぼ沈んで、味がよく馴染んだ状態になります。1年以上経つと、にんにくのおいや辛味がほとんどなくなるので、とても食べやすいです

にんにくを取る時はきれいな箸を使用してください。

- ・唐揚げや餃子の下味・ステーキ醤油
- ・レシピのに、にんにく・醤油とあれば味付けに簡単に使えます
- ・にんにく醤油で使ったにんにくは細かく切って炒め物やチャーハンなどいろいろな料理に使えます。



小さな卓上用の醤油ボトルの中身を減らして、切ったにんにくを入れました。



にんにくの醤油漬け