

よくする会だより

第 69 号

2019年 12月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）

「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

*** お 誘 い ***

《ふるさと高槻を知ろう その五》

— 高山右近後の高槻城主 永井家のお話 —

講師：毛利元久さん（高槻文化財スタッフの会）

日時：2020年1月18日（土） 13:30～15:30

場所：つどいの家 はむろ

*講演の後は温かいおぜんざいを用意しています

《映画会》 内容は未定です

日時：2020年3月21日（土） 13:30～15:30

*以上のような行事を予定しています。是非皆様お越し下さい。



*** 「よくする会まつり」 報告 ***

2019.11.30(土) 11:30~14:30

つどいの家はむろ

出席者：61名



前日から、トン汁やうどん餃子の準備をしてきた運営委員の皆さん



左 だんご家みたらしさん

右 千里家一福さん



初めに千里家一福さんが落語寄席で使われる「出囃子」を紹介、聞きなれた曲からアメリカ民謡まで多彩な囃子を紹介。落語の中で使うものもあるので、みたらしさんの落語「番町皿屋敷」で披露するとの事。

次は だんご家みたらしさん(右側)

お菊が青山の殿様が殺すところは同じみの内容。その後の時代に、お菊の幽霊が出るという井戸に男達が見物にと……。そして大勢が殺到。そこでお菊は……？



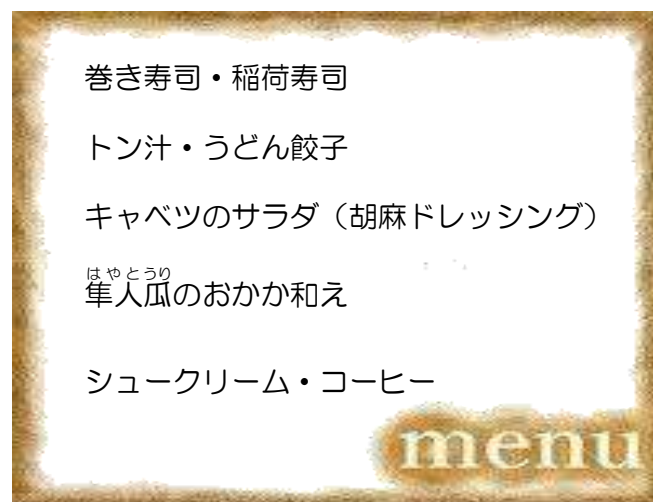


お馴染み「時うどん」

お菊は「うらめしやー」。それが美人だと評判に……。熱演・好演の落語の後は、おなじみのトン汁とうどん餃子、寿司などの時間です。でも……。いつものことですがカメラウーマンは他の事で忙しく、会食シーンは撮り忘れました。すみません！？



本家「うどん餃子」調理中。高槻で一番美味しいとの評判どおり。



うどん餃子のレシピを持ち帰った人もいました。

「美味しかったなー」



頑張っている高齢者の方に聞いてみました

—元気の秘訣は何ですか？—

PART 2

		87歳 女性	87歳 女性	87歳 男性	87歳 男性	85歳 女性	84歳 女性
①	同居のご家族は	一人暮らし	一人暮らし	妻・娘夫婦	妻	夫	夫
②	1日の生活スタイル（毎日の過ごし方）を教えてください	家事を一通り 月2〜3回お寺さんに行く	朝起きて食事の用意をする 白湯を毎朝飲み始めた 週に5〜6日は外出する 寝るのは9時ごろ	5時半起床、6時朝食、妻の介護で掃除、11時半昼食、12時半〜1時半昼寝、テレビを観て、6時夕食、テレビを観て、9時半入浴 10時就寝	4時起床 ゴミの日はゴミ出し ラジオ体操、みんなの体操 午後7時夕食（夕食前に入浴 布団敷き） 9時就寝	7時起床 週1回デイサービス 食事は1日2食 午後8-9時 うとうとしている 午後9-11時テレビ、編み物、読書	6時起床 ほとんど夫の介護と家事 外へ出るのは買い物のみ
③	健康のためなどで続けている事がありますか？ （食事・運動・睡眠等）	食事はほとんど手作り 寝る前のストレッチ、はむろ体操 入浴はほとんどシャワー 睡眠はよく取れる	ますます元気体操 （肩こりが治った） 白湯を毎朝飲む	「はむろ」週2回利用 82歳で運転免許証を返納したのでバスに乗って買い物に行く	デイサービス 月・木 セーフティボランティア （毎日 午後2時〜4時）	デイサービス、公民館で元気体操 週1回卓球を楽しむ 乳製品、根菜類等、バランスの良い食事 毎晩ウイスキーを愛飲	食事—豆類、きなこヨーグルト 運動—ラジオ体操（20年以上） 週1回の体操教室 睡眠—11時〜6時
④	今までに大きな病気をしたことはありますか？	子どものころに肺炎など大きな病気はしたが、大人になってからは元気	6歳-肋膜炎 33歳-腹膜炎 両方、手術した	19歳 膝蓋骨骨折 30歳 高血圧 50歳 左踵骨骨折 62歳 乾癬で治療中 65歳 脊柱管狭窄症	若いころ、肺の病気	脳梗塞 胃潰瘍 子宮筋腫	特に無し
⑤	楽しみにしていることはありますか？	12月に温泉旅行に行く	楽器演奏 詩吟	買い物（服、帽子、靴等） 電車に乗って、あちこちに行く 外食（特に肉類が好き）	セーフティボランティア 子供達の元気な姿に自分も元気をもらえる	卓球をしたり、映画を観るのが 楽しみ 食べ歩きが好き	週1回の体操教室 月1回の折り紙教室 月1回の井戸端会議でのおしゃべり 娘からの電話や訪問
⑥	新しくやり始めた事、これからやってみたい事がありますか？	「はむろ」に来始めたこと	かんから三味線	特に無し	無し	以前住んでいた所でやっていた グランドゴルフを現在の所でやっている	主人の介護で自分の時間は持てない 断捨離
⑦	毎日の生活の中でどんな人達との関わりがありますか？	毎日、白浜、滋賀県の妹から安否確認の電話が入る 滋賀の妹は月に何度か来てくれる	趣味の仲間、ボランティア仲間 月に1回位、その仲間と飲み会をする	「はむろ」のスタッフや利用者さん マンションの住人	小学生の子供達 近所の年代とはあまり関わり合いがない	趣味が同じ仲間との間で助け合っている	近所の人 娘
⑧	日常生活の中での困り事、悩みを相談する人はいますか？ それはだれですか？	悩みは無し、なる様になる 何かあれば、広宣寺の住職に相談する	友達（上記の方達）	娘夫婦 「はむろ」のスタッフ	何でも妻に相談	昔からの友人	「よくする会」の友達 娘 趣味仲間
⑨	ご自分で「元気の秘訣」は何だと思われますか？	ストレスをためない、あるがまま	友達が多いこと 思いついたらすぐ動く	肉料理を食べに行くこと	妻が美味しい物を食べさせてくれる 元気な小学生との関わり 行く前に、手鏡で笑顔を作り、子供達に接するようにしている	くよくよしない事 嫌な事はすぐに忘れる事	和食中心の規則正しい生活 豆、チーズを食べるように心がけている

現在施設に入居しておられる会員さんからお便りを頂きました

松浦絢子さん（92 歳）

第 68 号のお便りには老人ホームのことが書かれていて興味深く拝見しました。皆様方はホームを外から見ておられる方、私はホームの中で暮らしている者です。私なりに感じていることを少し書いてみようと思います。

私が入所しているのは有料老人ホームです。規模は小さく入居者は大体 25 人位の小規模なもので一般住宅の中にある目立たない建物です。利用者は 70 代から 90 代、いわゆるしっかりした方が 1/3、認知症の方が 1/3、後はほとんど寝たきりの方です。私がホームに入ったばかりの約 4 年前には認知症の方はもっと少なかったように覚えています。

いいホームというのは人と人との関係がいいところでしょう。このホームではお食事、行事の時は寝たきりに近い方まで車いすでダイニングルームまでお連れします。お部屋にお迎えに行き、一応身なりを整えます。利用者さん一人につき、一人のスタッフが付き添いますのでかなり忙しいようです。お食事が運ばれてきても自分で食べられない方が 3～4 人おられるのでスプーンで入れてあげなければならないし、お食事中必ずトイレに行かれる方も 2～3 人あるのでその度に誘導し、またお席までお連れしないと自分の席が何処か分からなくなってしまうからです。私がやれやれと思って見てもスタッフは決して嫌な顔をしたり、大声を出したりしません。スタッフの訓練はしっかりされていて、座っている人に後ろ

から声をかける時は、軽く肩をたたいてからですし、話す時は膝をついたり腰を低くかがめてしっかり視線を合わせるなどをみると感心してしまいます。

将来みなさまの中でホームに行く方があれば（長生きすると思いがけないことが起こって、いまはそんな所に行かないと思っている方でも行かざるを得ないという立場になることもありますよ。）時間をかけて情報を集めて下さい。もう何度も書きましたように、住み心地の良さを決めるのはやはり人が一番です。見学をする時には立派なロビーやプールの有無ではなく、さりげないスタッフと利用者さんの交流を見届けてください。

自分が特に好きなことがあれば、部屋で一人で楽しむことも出来ますが、何もしないでただテレビを観て時間を過ごしているとだんだん体の動きが弱ってしまいます。編み物、読書、絵手紙等何でもいいので一人で楽しめることを、入所前からしておくことをお勧めします。

松浦さんは、「よくする会」始まって以来の会員の方です。高槻にずっと住んでおられましたが、4年ほど前に神戸方面の施設に入所されました。第68号の「老人ホーム、入所介護施設を知ろう」の記事を見て、施設の中からの意見を寄せて下さいました。ご自分が施設に住んでみての“本音”が書かれていると思います。

今後入所を考えている方の参考になればと思い、松浦さんの許可を頂いて掲載させて頂きました。（吉原記）

三波さんちのヘルシーメニュー



＜ガーリック豚テキおろし玉葱だれ＞ 4人分

豚ロース 豚カツ用 1人1枚・・・肉たたきでよくたたき、筋切りをし、
両面に塩コショウをふる
にんにく 適量・・・・・・横に薄切りにする
キャベツ 1/4個・・・・・・千切りにし、冷水にさらし、ザルに上げる
おろし玉葱だれ・・・・・・玉葱半個をすりおろし、醤油・みりん・酒各大5、
砂糖大2.5を入れてよく混ぜ合わせる。



- (1) フライパンにサラダ油大2を強めの中火で熱し、豚肉とにんにくを入れ、両面にこんがりと焼き色がつくまで4～5分焼く
- (2) ペーパータオルでフライパンの余分な油を拭き取り、玉葱だれを加える。弱火にして豚肉にからめ器に盛る。キャベツを添え、フライパンに残ったたれをかける。



＜卵としめじのマヨ炒め＞ 4人分

卵 6個・・・・・・ボールに卵を割りほぐす。別のボールにマヨネーズ大2と塩少々、溶き卵の1/4を加えてよく混ぜる。均一に混ぜたら残りの卵を加えてよく混ぜ合わせる。

しめじ 1パック・・・・・・石づきを切ってほぐす
ネギ 2本・・・・・・幅1cmの斜め切りにする



フライパンにサラダ油大1を中火で熱し、しめじとネギを入れて炒める。
しんなりとなったら、サラダ油大1を足し、卵液を一気に流し入れる。菜箸で全体を大きく混ぜながら炒め、卵が半熟状態になったら火を止める。(卵液にマヨネーズを加えるのが、ふんわりと口当たり良く仕上げるポイント)



昼食の配膳、後片付け、おやつ準備、利用者さんの話し相手などを手伝って下さる方を募集しています。
週1回でも、月1回でも都合のつく時間、空いている時間に来ていただけたらと思います。一度見学にお越しください。

ボランティア担当 丸山・石田 (TEL696-8420)