



## 原動力

板橋の町家ほっこり  
村上あずみ

私が板橋の町家ほっこりに来てから、もうすぐ一年になります。

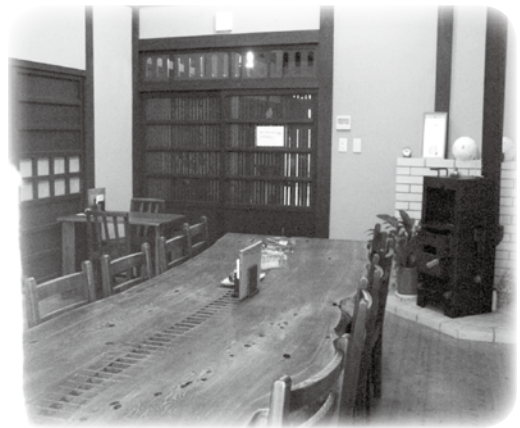
今回、「夢」というテーマをもらい、思い返してみると一年前、私がこの「ほっこり」に出会ったのは、「将来、町家でカフェを開いてみたいな…そこでお年寄りや、近所のお母さん、学生さん、皆がのんびりできて、お年寄りの楽しみになれるような場所がいい」という自分の「夢」があったからでした。ここにはカフェがあり、赤ちゃん連れのお母さんや、近所の方がご飯を食べに来たりされます。そしてこの町家のどこか懐かしく、自分の家のように寛げるような空間を見て、ここで働きたいな…と思いました。

「夢」は人を動かします。もしかすると、夢に向かう途中で道が変わったりするかもしれませんが



ん。でも、夢があると楽しく生きる原動力になると、私は思います。

利用者の一人に聞いてみました。「夢はありますか？」答えは「昔はあったけど、今はもうあかんわ。年取ったらそんなんもどんどんなくなっていく」でした。今までできていたことが、どん



どんできなくなっていく。どんどん忘れてしまう。人の世話になる。体が疲れる。思うように動かない。利用者の方たちは、こんな毎日に多かれ少なかれの不安を抱きながら過ごしておられると思います。

「夢」というと大げさになるかもしれませんが。でも、「毎日元気にほっこりに行く」ことや「ほっこりに行ってあれがしたい、これがしたい」「何かを一緒にすることで昔の夢だったことを思い出す」など、ほっこりがあることが楽しく生きる原動力になればいいな、と思います。

### しっかり手洗いで ノロウイルス予防！

ノロウイルスは手先や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。皆様の周りの方々と一緒に次の予防対策を徹底しましょう。

- 患者の排泄物や吐ぶつには大量のウイルスがふくまれているので、
- 1. 食事の前やトイレの後などには、必ず手洗いをしましょう。
- 2. 下痢やおう吐等の症状がある方は、直接食品に触れないようにしましょう。
- 3. 排泄物や吐ぶつを適切に処理し感染を広げないようにしましょう。
- 4. おむつ交換の後には、速やかに手洗いや手指消毒をしましょう。

○子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方の食事について、加熱が必要な食事は中心部までしっかり加熱するようにし、また、調理器具などは使用後に洗浄、殺菌をしましょう。

～職員紹介～

# 頑張ってます！

特別養護老人ホーム  
勝山 瞳

今回の職員紹介は、女性の介護職員が多い中で負けずに頑張っている特養本館2階の杉山道生さん、辻明宏さん、掛水洋光さんの男性介護職員です。

特養では居室（4人部屋）ごとに利用者さんの担当職員が決まっています。居室の担当職員を中心に利用者さんの情報収集や、忙しいご家族に代わって利用者さんの身の回りの買い物や代行する等、内容は多岐にわたります。

女性利用者さんの衣類の買物を代行する時や誕生日プレゼントを購入する際は、どんな物が喜んでもらえるのか悩んでいる姿を見ます。利用者さんに何が 필요한かを把握し、理解していないと買い物は出来ないのです、異性である男性介護職員よりは、悩むのではないかと思えます。悩んだすえに購入してきて、とても喜んでおられる利

用者さんや職員の姿を見ると、男性介護職員ならではの感じる事があります。

すべての利用者さんではないですが、男性介護職員がいることで特に女性利用者さんの素敵な笑顔や楽しそうにお話されている姿がよくみられます。そんな時、男性介護職員がいる事のありがたみを感じます。

特養は6フロアありますが、1フロアに3人も男性職員がいることは珍しいです。利用者さんと過ごす職員を見て、利用者さんの笑顔を見て、もっと男性介護職員が増えればと思います。



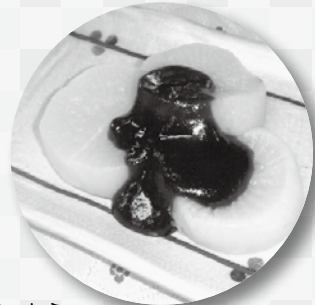
## 聖護院大根をつかって ふろふき大根の作り方

きっちんさくら調理員 水嶋由佳理

京野菜の一つである聖護院大根のおいしい時期になりました。聖護院大根は蕪のような丸い大根で、京都の冬には欠かせない野菜です。煮ると大変軟らかく、味が染み込みやすいもので、甘くて苦みが少なく、煮くずれしにくいのが特徴です。ぜひ京都の旬を味わって頂きたい、レシピを一つ紹介させていただきます。

### 〈材料〉4人分

●聖護院大根	500g	●卵黄	1個
●昆布	少々	●酒	大さじ6
●白味噌	240g	●砂糖	大さじ1
●すりごま	30g	●柚子	少々



- ① 聖護院大根の皮をむき、酢水で落としふたをしてやわらかくなるまで下ゆでする。  
(皮の部分がおいしいので薄く皮をむく。)
- ② 鍋に昆布と1の大根を、ひたひたの水を加えて薄口醤油小さじ1であまり色を付けないように淡味をつける。(かくし味に砂糖を少量入れてもよい。)
- ③ 柚子味噌は、白味噌にすり胡麻と卵黄、酒、砂糖をよく合わせてから湯煎にかける。
- ④ 大根には、少量の煮汁にすりおろし柚子と練りみそを合わせたものをかける。

「きっちんさくら」では、普段から地産地消にこだわっており、この聖護院大根も使用しています。京都で取れた新鮮な野菜は、ご利用者にも好評です。今後もこの地産地消の食材を使用し、ご利用者に喜んで頂ける「きっちんさくら」オリジナルの献立を増やしていけるよう努めていきます。