



かたくり通信



平成21年4月 第18号



日に日に温かくなり、草木も芽吹い
てきました。

4月で開所して丸6年になります。
かたくりの里も新体系移行に準備を
進めています。



< クリスマス会 >

昨年の12月22日にクリスマス会が行われました。
毎年恒例のかたくりバンドが登場し、大変盛り上がりました。



< 新年会 >



1月11日は新年会が行われました。

「よいしょ！よいしょ！」という掛け声の中でついたお餅はとてもおいしそうですね☆



< 節分 >

2月1日には節分の豆まきが行われました。
「鬼は外！福は内！」と利用者の皆さんが鬼を追い出してくれたおかげで、今年もかたくりの里は幸福に満ち溢れること間違いなしですね。



俳句

入園児 はずむ笑顔で 通りすぎる

タンポポ

うぐいすの 鳴き声ききし 春日和

タンポポ

春がきた 桜あんばん 食べたいな

酒井典子

桜より あんばんコーヒー 欠かせない

酒井典子

あんばんを 花見しながら 食べたいな

酒井典子

春が来た 女の桜も 美しい

横山ユキ

春が来た キジが鳴く頃 桜咲く

横山ユキ

あのヒトと 原っぱ行きたい この春に

村山正子

かたくりの 新人誰かに 似ているか?

村山正子

雪溶けて 満開桜 心待つ

クッキー

春近し あちらこちらが 鮮やかに

片栗里子

かわいいな たくさんほしい 春の服

タロ

格言

苦労という種を植えて 努力という肥料を注げば

満足という花が咲く 人生は総合力だ

宮下義信

♪ご応募ありがとうございます♪

次回もお待ちしております!

詩

「同じように」

同じように生まれて

気づけば「普通」という枠の外に居た

枠の外に生まれ落ちた人間は

一生枠の内側を見せつけられ

一生枠の中には入れない

我が子の顔も見ず 抱くこともなく

それすらも考えず 自分の歳も意識(わか)らず

「普通」という鏡も見ず

枠外に落ちたまま 悔しさも感じず

育てられてきた そのままの姿をさらしながら

漫然と時を過ごし やがて終えていく

想いの全ては淡いまま 風に散っていく

魂(こころ)は無垢なまま 流れて大海にそそぐ

同じように生まれて...

これも人生 あれも人生

普通の幸せと

普通でない幸せが

何の不思議もなく 何の違和感もなく

ここにはある

Y



<利用者動向>

退所 H21年1月 堀川一子様

入所 H21年2月 遠藤具宏様



<職員動向>

☆有坂京子（ありさかきょうこ）



10月から働き始め、あっという間に半年がたちました。
まだまだ未熟ですが頑張りますのでよろしくお願ひします。

☆渡辺諒（わたなべりょう）



こんにちは。

新人の渡辺諒です。

まだまだ覚えることも多く大変ですが、皆さんが笑顔でいれるように頑張っていきたいと思います。

これから、よろしくお願ひします。

☆阿部正幸（あべまさゆき）



こんにちは。3月21日よりかたくりの里の正職員となりました、阿部正幸と言ひます。
S63. 7. 27生まれで今年21歳になりました。地元は柏崎市です。小学5年から陸上競技を10年間続けてきました。中学時代は400mで柏崎・刈羽地区でチャンピオンでした（笑）

技術・経験ともに未熟ですが、これから頑張っていけますのでよろしくお願ひします。

<ご結婚>

♪12月、熊谷道子生活支援員が結婚され、「阿達」に変わりました。



<おめでた>

♪1月、熊倉裕介介護職員に長男「葵（あおい）」君が誕生しました。



☆理容室紹介☆

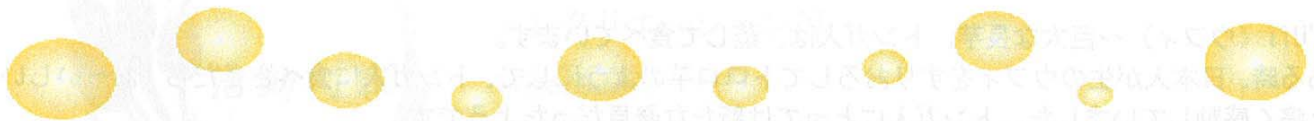
今回ご紹介する理容師さんは、「ヘアサロン村井」を営んでいる『村井正子』さんです。

利用者の皆様の髪をカットするときは、「とても神経を使いますね。利用者さんによっては出来ないことがあったりするのですが、きれいになると喜んでもらえて私もうれしいです。」とおっしゃっていました。

とても優しい村井さんでした。



髪を切ってよりイケメン！になった赤原さん。素敵です。



楽しそうな五十嵐さんと平山さん。
どんなお話をしているのでしょうか？

今回ご紹介する二組目理容師さんは「五十嵐理容店」を営んでいる『五十嵐好子』さんです。

五十嵐さんは髪をカットするときには「利用者の方が飽きないように素早くカットすること、頭を動かしてしまう方もいるので、集中し、希望に添う髪型にすること」を気を付けているそうです。

明るくおしゃべりな五十嵐さん。皆さんも沢山お話してくださいね！

世界の人々はどんな食べ物を食べているんだろうって考えたことありますか？

先進国といわれる国々では、日本と変わらない食べ物を食べていると思っていますよね。実際そうだと思います。ただ、摂取する量が違うだけだと思います。あと、味付けも…日本食は繊細な味付けです。それから、2月の健康教室で話しましたが、米文化を持っていない国々では、「主食とおかず」という概念をもっていないようです。

さて、今年は南半球の太平洋に浮かぶ島～トンガ王国の食事について書いていこうと思います。

まず、最初にトンガ王国を紹介します。

- ・ 大小約170の島々で構成されている、総面積は対馬とほぼ同じという小さな国です。島のほとんどがサンゴ礁の隆起で出来ています。
 - ・ 人口は、約10万人。
 - ・ 人種は、ポリネシア人
 - ・ 宗教は、キリスト教
 - ・ 気候は、亜熱帯気候（雨季と乾期があり、雨季は非常に暑い）
- 宗教が人々の食事を左右することがありますが、キリスト教なので食べられない物はないです。



§ 今回は、トンガの食材、主に主食として食べられているものについて §



トンガの主食といえるものは、芋類です

- ・ Talo（タロ）～ジャンボな里芋みたい、食感も里芋と同じ。
昔のトンガ人は、虫歯がほとんどなかったというデータがあります。それは、このタロ芋をたくさん食べることで食物繊維が自然の歯ブラシ代わりにになって口の中がキレイだったということです。
- ・ 'Ufi（ウフィ）～巨大な長芋、トンガ人は、蒸して食べています。
ある時、日本人が生ウフィをすりおろしてトロロ芋のようにして、トンガ人に食べさせたら「お～いしい！」と痛く感動していました。トンガ人にとっては新たな発見だったようです。
- ・ Manioke（マニオケ）～キャッサバのことです。煮て食事に食べたり、お菓子の材料に使います。
味は、栗とさつま芋を足して2で割ったかんじ。ホクホクしてて美味しいです。
- ・ Kumala（クマラ）～さつま芋のこと。煮て食事に食べます。いろんな種類のさつま芋があります。

イモ類以外では

- ・ Mei（メイ）～英語で bread fruit 直訳すると「パンの実」という植物。実を傷つけると白い汁が出てきます。それに触るとベタベタします。洗剤で洗っても良くおちません。
これも、食感がホクホクしてて美味しい。茹でて食事として食べたり、薄くスライスして油で揚げてチップスにして食べたりします。チップスは、とっても美味しいです。

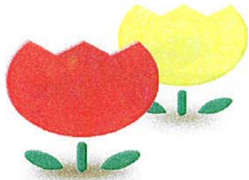
こんなところでしょうか・・・



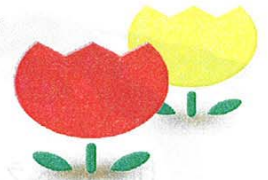
最後に

トンガ人は太っています。しかし、肥満＝病気もち（糖尿病、高血圧症など）ではありません。彼らの伝統的な食材には、食餅繊維がたくさん含まれています。ですから、芋を食べ過ぎても糖尿病になるということがなかったのです。よく食べ、よく寝て、適度に働くという毎日で健康だったのです。しかし、近年、先進国から持ち込まれた食べ物（甘いお菓子、揚げ物など）を南瓜の輸出などで収入を得たトンガ人が買えるようになりました。とたんに、糖尿病や高血圧症の患者が増えました。

日本も似ていると思いませんか？



ボランティアありがとうございました！



H20年12月 ~ H21年3月

渡辺一男様、石添一儀様、高波真美様、宮島ゆうすけ様、幸田一紀様、芦田すみい様、永野留美子様、佐藤正様

(団体でのボランティア活動は、団体名または代表者名で記載しています。)

ボランティア募集

かたくりの里ではボランティアを募集中です。年齢、性別は一切問いません。すでに活動されている方、これから始めたいと思っ
ている方、ぜひ一度ご連絡下さい。

その都度活動内容などゆっくり相談して決めていきたいと思
います。



☆入所されている方との交流

- ・話し相手、外出の同行、クラブ活動
- ・レクリエーション等

☆業務協力

- ・洗濯物たたみ、車椅子清掃、施設内外の清掃

☆行事、地域イベントの協力

<電話>0256-82-1811 ボランティア担当まで

【寄贈】

☆十日町市松之山女性ネットワーク様

→もち米15g

うるち米5kg

タオル40枚

☆まる果新潟青果市場グループ

まる果新潟青果市場株式会社 社長 坂井勇様

新潟まる果青果商業協同組合 理事長 八木拳友様

新潟まる果青果仲御人組合 組合長 角田ヨ子様

→みかん2箱



【今後の行事】

5月 お茶会

6月14日（日） 運動会

6月 蛍と野外コンサート

8月23日（日） 納涼祭

行事にボランティアとして参加してみませんか？興味のある方はぜひ連絡ください。
待ってます♪

『ことわざコーナー』



「笑って損した者なし」

怒って損をすることはあっても笑って損をしたためしはないの意から、何事にも腹を立てたりせず、いつも笑顔を絶やさない人は、他人からも愛されて幸福を招くことになるということ。

毎日笑顔で楽しく過ごせるよう努力したいものですね・・・。

武石牧介護主任

〈編集後記〉

新職員を迎え、新年度が始まりました。

これからも、皆さんの生き生きとした顔をどんどん紹介していきたいと思います。

今後もお愛読お願い致します。

社会福祉法人 すこやか福祉会

身体障害者療護施設 かたくりの里

〒953-0103

新潟県新潟市西蒲区橋本88-1

〈電話〉0256-82-1811

