

洗心荘通信 =2005 新春号=

▼新型洗心荘いよいよ完成間近！（20 号線バイパスから望む）



▲市道進入路側から見た新型洗心荘



洗心荘のお正月



2005 年元旦。洗心荘にも新年の朝がやってきました。みんなですこし寝坊して起きる準備をしました。同じお部屋の人同士、笑顔で「あけましておめでとうございます」と挨拶しました。朝ご飯を食べ終えた頃、お屠蘇が配られました。「美味しい」と飲む人もいれば「酔っちゃった」と上機嫌で歌を歌ってくれる人など利用者の皆様の普段見られない姿がたくさん見受けられました。今年の利用者の方にとってもまた職員にとっても大事な一年になりそうです。「無病息災」全員が元気で一年を過ごせますように。



正月 5 日の午前中、書き初めを行いました。「元旦」「初春」など思い思いのテーマを筆に込めました。午後には初釜を行いました。





利用者の方全員は食堂に入りきらないので、各階毎の順番で食堂に集まっていただき、お茶を味わっていただきました。利用者の皆様もこれら始まることにワクワクしている様子でした。甘い和菓子を頂いた後抹茶を頂き、「苦い」「美味しい」「飲めません」「ダメです」と色々な言葉が聞かれ、楽しそうに過ごされました。



飲み終わった後、本当はきちんとした作法があるのだと語り合う場面も見られ、昔の思い出話に花が咲いたようでした。

2004年



洗心荘での餅つき



12月28日に餅つきを行いました。二臼の餅を所長、職員、利用者の皆様が一つにまとまり、とてもおいしく餅をつくことができました。餅をつくときには利用者さんが大きなかけ声をかけてくれて、それに合わせて所長、職員が気合いのこもった一つきをすることができました。

また利用者の方にも一緒についてもらいました。とてもいい笑顔で餅をついていて、最後の餅つきで素晴らしく、楽しい餅つきができて良かったと思います。つきたての餅を利用者さんに食べていただきました。みんなとてもいい顔をして「餅が柔らかくておいしい」「みんなですいた餅はうまい」と言いながら利用者の皆様は食べておられました。



クリスマスの飾り付け



今年もクリスマスツリーを飾る季節がやってきました。やはりいくつになってもワクワク、ドキドキするものだと利用者の皆様も職員も笑顔がでます。一つ一つ絡みあったツリーの糸を丁寧にほぐす人、それを樅の枝につるす人、眺める人。みんなが頑張ってやっと完成しました。赤や緑の電球が輝き、夢の世界へ誘う旧洗心荘でのツリーは今年が見納めです。二十余年にわたり支えてくれたこの建物にも感謝を込めて、今年は外にもたくさんのイルミネーションを飾りました。



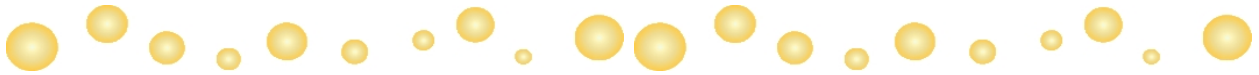
12月25日 クリスマス会



食堂を暗幕で覆い、ローソクを立てツリーも飾り雰囲気はバッチリ！利用者も普段とは違う食堂に周りをキョロキョロ。この日を楽しみにしていた方は朝からワクワク。カラフルな帽子をかぶって早くから待っていました。



いよいよクリスマス会開始。みんなで元気にクリスマスの曲を3曲合唱しました。その歌声がサンタクロースに届いたのか、プレゼントを持ってサンタクロースが登場しました。クリスマスに関するお話し、クイズをした後、一人一人にプレゼントを手渡しました。皆様たいへん喜んでおられすぐに袋を開ける方や、大事にしまっている方も居ました。シャンメリーで乾杯！の後、職員の出し物としてクリスマスにまつわる話を朗読。心温まるお話しでした。そしてお部屋に戻り、大きなクリスマスケーキを頬ばりました。口の周りに生クリームを一杯付けて・・・。



冬至のゆず湯



次第に日が短くなり、冬至の時期を迎えた洗心荘では、先日、ゆず湯が行われました。ゆず湯にはいると肌がスベスベになる美肌効果があったり、冷え性やリュウマチにも効果があったり、身体が暖まって風邪をひかないといわれています。

ゆずの浮かんだお風呂に入った利用者の皆様はゆずの香りを楽しまれ、リラックスした一時を過ごされていました。身体もポカポカお肌もツルツルで、この冬を乗り切れそうですね！

ところで何故冬至（とうじ）にゆず湯に入るかということ、湯に浸かって病を治す「湯治（とうじ）」とかけているそうです。さらに「柚」も「融通が利きますように」という願いが込められているそうです。新しい一年、風邪などひかず、また、融通の利いた年になるよう皆様元気に過ごしましょう。



12月の洗心荘は花いっぱい



神明町の今井様よりいっぱいシクラメンの鉢をいただきました。有り難うございます



生活相談員・美智子からのお知らせ

新年になり、新型洗心荘の開所まであと3ヶ月を切りました。

新しい洗心荘の工事も昨年末には出来高99%と順調に進捗しています。街中から眺めても上の原小学校の上に大きな建物が見えると思います。新住所もつぎのとおり設定され、開所が一步一步近づいているのだなと実感します。

〒394-0089 長野県岡谷市長地出早2-6-33

ちなみに長地出早2-6に存在する建物は上の原小学校と洗心荘の2件だけとなります。



左の写真は12月の半ばに撮った新型洗心荘の玄関（上）と、ユニット内のリビング（下）の写真です。

ソフト面でも業務基準書を作ったり、以前、洗心荘通信でご紹介したユニット昼食の回数を増やしたりと、着々と準備が進んでいます。

利用者も100名になり御家族の方との連絡調整も課題になりますが御家族の希望される利用者の生活の様子や各ユニットからの連絡等密にしてゆきたいと思っています。

建物だけでなくソフト面も皆様に満足していただけるよう頑張っていきます。

よろしくをお願いします。

医務室便り

サラサラ血液を目指しましょう

人間の血液の量は体重の約8%。体重50kgの人なら4リットルです。この血液が全身の60兆個の細胞に栄養と酸素を運んで、同時に不要となった二酸化炭素や老廃物を回収しています。そうです！血液は私たちの身体の新陳代謝そのものなのです。だから、血液が汚れて、流れが滞ると代謝が落ち、冷えたゴミだらけの身体になってしまいます。

こんな人は要注意

- 1、水分をあんまり摂らない → 1日2リットルの水を目安に摂りましょう。
- 2、こってり甘いものが大好き → コレステロールの固まりに砂糖がゴミのようにくっついて、赤血球が重なり合ってベトベトになります。
- 3、ストレスが多い → 血管収縮が起こり、血流が悪くなります。
- 4、ほとんど運動しない → 運動不足で末梢血管が酸欠状態。



※平成17年4月より洗心荘は上の原小学校の上へ移転します。現在は諏訪湖畔病院に隣接されており、恵まれた環境にありました。夜間緊急時には医師や看護師が来荘して対応して頂くこともありました。今後も引き続き諏訪湖畔病院が協力病院ではありますが、救急車でのご搬送に頼らざるを得ません。嘱託医は引き続き諏訪湖畔病院内科医師（山岸哲先生）が勤める予定です。今後ともご理解、ご協力の程よろしくお願いします。

編集後記

◎ 昨年は異常に暑い年でした。今年は寒い年になるといふ予報も、洗心荘の新しい出発の年、体調には気をつけたいです。長谷）
 ◎ 今年は何年以上に花粉の量が多いとか。毎年悩まされている一人です。施設周辺はより多い？どうしよう。（由）
 ◎ いよいよ新型洗心荘の完成が近づいてきました。来年度のオープンを控えて楽しみではあります。開設準備等については苦しみでもありません。新しいものを生み出すには相当のパワーが必要だと痛感している今日この頃です。（土）