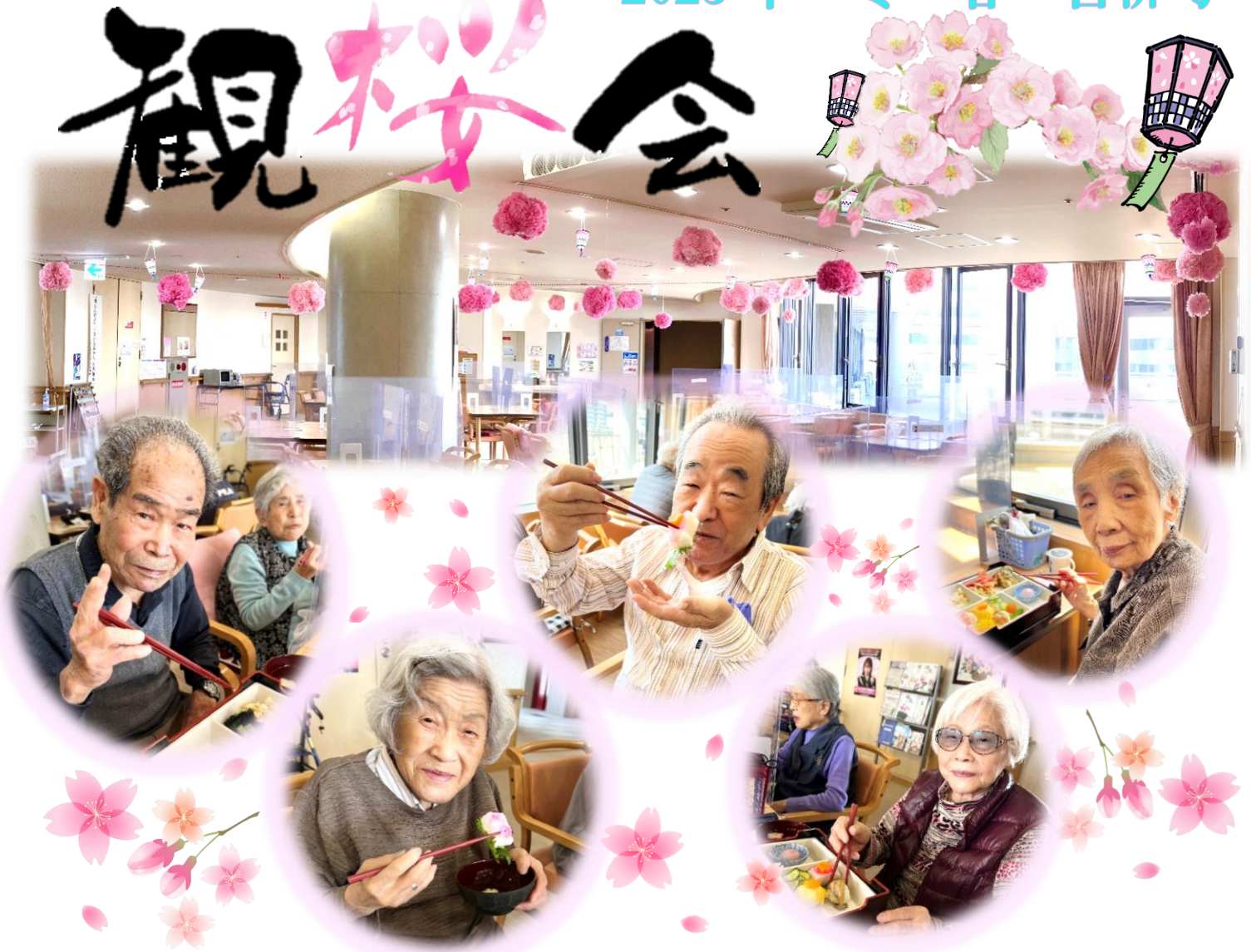


# つつじ荘だより

2023年 冬・春 合併号

## 観桜会



今年の桜前線は早くに春を届けてくれました。前日の雨と蜜だまりを啄ばむスズメのお陰で、観桜会を開催した4月3日は、少し葉桜になりかけでしたが満開の桜と花卉のじゅうたんの両方を楽しむことができました。つつじ荘のデイルームも見上げれば八重桜の花ぼんぼり🌸が…。本物ではないけれど、お花見気分を味わっていただくたくさん飾りつけをしました。昼食時に「観桜手まり寿司御膳」を召し上がられながら天井の装飾を見上げ、「ほんまもんみたいやね」「可愛らしいから持って帰りたいわ」と仰っていただき、がんばって作った職員もほっこり嬉しくなりました。とはいえ、やっぱり花より団子(笑)。皆さん

手まり寿司の見た目の可愛らしさと、春野菜の天ぷらにお箸が進んでいて、いつもよりたくさん召し上がられていましたね。やはりお食事は雰囲気も大切な調味料なのですね。

来年はいろんな規制も緩和されて、春の陽ざしが降り注ぐ本物の桜の木の下で、お弁当を食べて、歌って、笑って、皆さんとお花見プチ宴会を楽しむことができたらいいなあと心から思う職員なのでした。





# 新施設長紹介



ほしの きよゆき  
**星野 清之** 施設長

昨年（令和 4 年）12 月より、つつじ荘の施設長を拝命しました 星野 清之（ほしの きよゆき）と申します。泉尾病院で約 18 年間勤務し、直近では主に患者サービス、苦情対応の仕事をしておりました。よろしくお願いたします。また、常日頃、入居者皆様には、つつじ荘の運営にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。職員の皆様も（3 人と少数ながら）、業務に精励していただき、併せて感謝申し上げます。

さて、シルバークレインは平成 8 年に建築されました。今日まで 27 年が経過しており、老朽化により様々な設備上の不具合が生じていた為、昨年から大規模改修工事を行っております。今回の工事には、照明を LED にする（明るい照明にする）事も含まれており、皆様にとって明るく、より生活しやすい住環境になる事と考えています。

今後も入居者皆様に「つつじ荘を選んでよかった！」と思っただけのよう、努力してまいりますので、何卒ご支援、ご協力のほどお願い申し上げます。

末筆になりますが、入居者皆様、職員皆様にとって本年が良い年になりますよう祈念いたしまして、私の挨拶とさせていただきます。

座右の銘を教えてください。

『人間万事塞翁が馬』

何が禍福に転じるかわからない。幸不幸は予期しえないというたとえですね。



趣味は何ですか？

音楽鑑賞です。

好きなジャンルは洋楽ロックです。

好きな食べ物は？

和食系が好きです。

寿司・うどん・そばが良いですね。



## 脳トレの泉!?! 頭を柔らかくするちょこっとクイズ!!!

①左右の絵には 6 つの違うところがありますよ。全部見つけれられますか〜？

参考：年賀本舗



②A と B に入る漢字をくっつけると出来上がる漢字は何でしょう？

参考：kureshiru

	若	
破	A	馬
	刀	

	上	
下	B	報
	宴	

答えは

A	=	
B		

ヒント…  
春に美味しい  
食材ですね。



職員よりご挨拶をお届けします！

今興味を持っていることも聞いてみました！

昨年は新型コロナや大規模改修でのびのびと過ごすことが難しかったですね。ご理解・ご協力いただき本当にありがとうございました。今年こそは自由を取り戻し、イキイキとした皆様の笑顔がたくさん見られるような一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

今年の干支はう・さ・ぎ！私は年女ですので、うさぎらしく“癒し”やいろんな“ラッキー”を皆様へ、ぴょ～ん🐰ぴょ～ん🐰とお届けしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

生活相談員  
安達 麻由子



マイブーム

宇宙や古代文明滅亡の不思議等まだ知らない知識を得ること。

昨年も、たくさんのご理解とご協力をいただき、皆さまとともに新しい年を迎えることができましたことを、心より感謝申し上げます。

今年は卯年ですね。今年はウサギのように、明るく飛び跳ねて、コロナにも負けないように、様々なことにチャレンジする年にしたいと思っています。

今年も一年、皆さまに笑顔で過ごしていただける日が1日でも多くなるように頑張っていきます。

ふっくら丸いウサギのように、福がふくらむ2023年になりますようにお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

介護職員  
福光 佳子



マイブーム

身軽で快適なミニマルな暮らしをすること。

新型コロナの影響が続き、窮屈な生活を余儀なくされているにも拘らず、皆様よりご支援ご協力を賜り、有難く厚く御礼申し上げます。

今年は、『卯年』。穏やかな性格にちなんだ「安全」や、跳ねることから「飛躍」の願いが込められており、皆様に穏やかで温もりのある生活が訪れますよう心よりお祈り申し上げます。私個人的には、「かめ」のように一步一步確実に、皆様に寄り添い、前に進んでいきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

介護職員  
谷岡 良美



マイブーム

ゲッターズ飯田さん（占い師）の著書『365日の運気が上がる話』を、1日1話読むこと。



# 季節の行事レポート

## 秋のお茶会



11月16日。爽やかな秋風が心地よい季節に、お抹茶と秋の和菓子でゆったりとした時間。。

柿やコスモス等秋の風物詩をかたどった上生菓子やイチヨウの美しい「御堂筋」をイメージした和菓子、おはぎに安倍川餅、そして生のみかんが丸ごと入った「みかん大福」の中から、皆さんには前もってお好きな和菓子を選んでいただいていたました。「2個は多いかな〜？」とお悩みだった方々も、当日は温かなお抹茶のまろやかな苦みに、そんな悩みはどこへやら。ペロッと召し上がられ「美味しかったわ〜。結構いけるもんやね。」と、にっこり^^。さすが、『食欲の秋』みんなで食べれば、こ・わ・く・な・いっ！ですね(笑)



## クリスマス会



12月24日のクリスマス会は、もはや恒例になりつつある？、職員3人による、♪ハンドベル演奏♪で幕を開けました。昨年は1曲だけでしたが、今年はあじをしめて『きよしこの夜』と『シングルベル』を演奏しました。緊張しすぎて3人とも、イカリ肩になっています…。そんな職員を温かく優しく見守り、一生懸命聴いてくださった皆さんに感謝です。

ハンドベル演奏の後は、これこそ真の恒例イベント『プレゼント交換会』です！気に入ったものが当たった方も、残念ながらそうでなかった方も、ひと時のワクワク感を、楽しんでいただけたのではないのでしょうか？!

## カチコチ



緊張しすぎて笑えてない…(^^;)





夕食はクリスマスメニューでした。グラスに注がれたシャンメリーで『メリークリスマス！！』と乾杯をすればいつもより少しだけ可愛らしくデコレーションをしたお食事はちょっとしたディナーに変身です。ツリーの形にかたどったサラダを「可愛らしくて食べてしまうのがもったいないね」と少しずつ崩さないように召し上がられる方もいらっしゃいました。楽しいお食事はそれだけで食が進んでいるようでしたよ。



## 冬至～柚子湯～

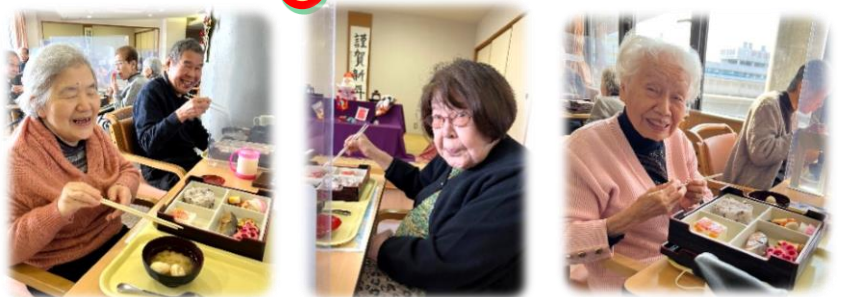


今年も園庭に実った柚子を使って”柚子湯”をお楽しみいただきました。ほっこり温まって、風邪知らずの一年になりますように！

## 新年互礼会

1月1日の朝…。  
「あけましておめでとうございます」のご挨拶に入居者の皆さんも職員も息つく暇がありません（笑）。あちらでもこちらでも丁寧にお辞儀をされ、ご挨拶を交わされている姿は日本の良き風習という感じです。お盃の御屠蘇をいただきながらお正月膳を召し上がられる皆さんのお顔は、ニコニコ😊。今年も良い年になりそうな予感がします。

施設のいろいろなところに手作りの正月飾りを施し、皆さんが「綺麗ね。お正月が来たね。」と喜んでくださると、職員のやる気もメキメキとあがって行きます！！





## 鏡開き お善哉の会



1月14日(土)に鏡開きをしました。鏡開きといっても、プラスチックのお餅の型に丸餅が入っているものを飾っており、その型の裏の蓋を開いて丸餅を取り出すだけなのですが、「鏡餅を開く」ということで、ある意味“鏡開き”なのです(笑)。そして、そのお餅はお善哉にして、美味しくいただきました。

よく伸びるお餅と甘くて温かいお善哉に、皆さんのほっぺたも、ぷっくりもちもちで、笑顔がいっぱいでした。

鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満、「開き」は末広がりを意味するそうです。今年も、つつじ荘の皆さんの無病息災、平和と発展を願いながら、お正月気分から通常モードへとスイッチ切替完了しました!



ココの鏡餅を頂きました。



準備に必死の職員です。



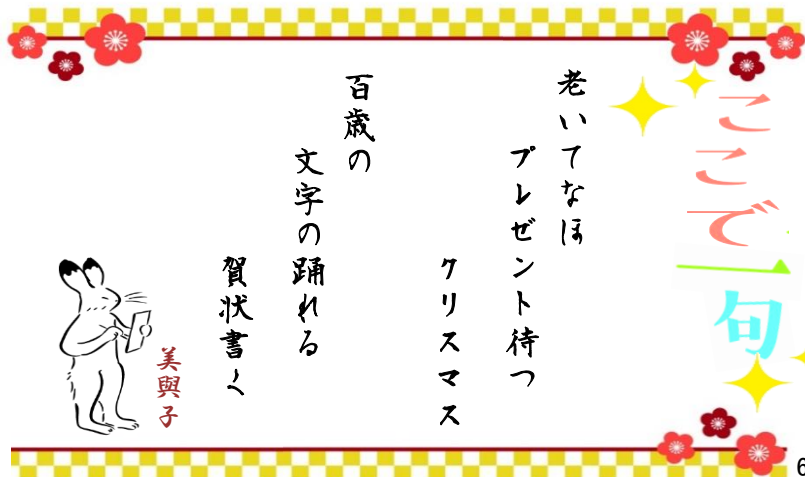
## 100歳お祝い会



百寿のお祝い会を1月19日に行う予定をしていましたが、残念ながらコロナ感染対応によって延期せざるを得なくなり、大変心残りでした。

お誕生日当日には花束や入居者有志の皆さんと一緒に「おめでとう」の気持ちを込めて作ったお祝い色紙をお渡しし、ささやかながらお祝いをしました。職員とご本人という小さなお祝い会でしたが、井上様にこやかな笑顔に周りの空気がほっとりと暖かいものに包まれた気がしました。

どうぞこれからも変わらずにお元気で、朗らかで、才気あふれる「一番お姉さん」でいてくださいね。改めまして100歳おめでとうございます!!



百歳の

文字の踊れる

賀状書く



美興子

老いてなほ

プレゼント待つ

クリスマス

ごとうごとう

句



## 雛祭り 甘酒の会



3月3日の昼下がり、『雛祭り』の気分を味わっていただこうと、甘酒とひなあられをご用意してお召し上がりいただきました。

♪今日は楽しいひなまつり～♪ 可愛らしい歌声のBGMを流すと童心の頃を思い出し一緒に口ずさむ方もおられ、何とな～くその方の幼い頃のお顔が思い浮かぶようでした。

甘酒も好評で、「丁度いい甘さやわ～」と、頬をほんのりピンクに染めて仰っていただきました。



## お花見カフェ&散策



今年は桜の開花が早く、お花見カフェを企画した4月3日は、少し葉桜になりつつありましたが、お天気もよく爽やかな一日でした。

テイルームでも桜の季節を感じていただこうと、今年は天井に、職員手作りの桜玉を吊り下げて装飾しました。三色団子・桜餅・おはぎ・いちご大福の中から好きな物を選んでいただき、温かい緑茶と一緒に召し上がっていただくと、自然と笑顔がほころびますね。その後は園庭を散策し、大きな桜の木の下でステキな記念撮影をしました。



# 菖蒲湯



「菖蒲」には強い香りがあり、その葉や根は古くから漢方薬としても使われてきました。実際、「菖蒲」のもつ成分には、血行促進や解毒作用、保湿効果などがあるとされます。季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期に「菖蒲湯」に浸かり、体調維持に努める。昔からの知恵ですね。

端午の節句は五節供の一つです。春の七草(1月)、桃(3月)、菖蒲、笹(7月)、菊(9月)…。四季折々に様々な草花が咲き誇る、豊かな自然に恵まれた日本ならではの素敵な風習です。

## 端午の節句カフェ



爽やかな風が薫る5月5日の昼下がり、テイルームに♪い〜ら〜か〜の波と雲の波〜♪の歌が流れ、『端午の節句』の雰囲気が高まります！

お花見カフェに続き今回は、柏餅に粽(ちまき)、鯉のぼりや兜、花菖蒲を模った上生菓子の中から、またまた各自お好きな和菓子を選んでいただき、お召し上がりいただきました。昼食に「こどもの日メニュー」と題して“トルコライス”という、ピラフに豚カツを乗せソースをかけた長崎のご当地グルメを召し上がった後だったのに、「1個では少ないわあ〜」「2個くらい朝めし前やで！」とニマニマ😁され、職員も圧倒されっぱなしでした(笑)



ところで、**イラカ**ってなに？



これが、菖(いらか)。(屋根に葺いた棟瓦) 連なる瓦のあちらこちらで鯉のぼりが泳いでいるように見えたのですね。





# 給食レポート

今回は「秋の豊食定食」  
「クリスマスメニュー」  
「お正月メニュー」  
「観桜手まり寿司御膳」のレポートです。

寒くなってきたので、皆さんには大変久方ぶりのお刺身を提供させていただくことができた「秋の豊食定食」。松茸ご飯に、きのこや銀杏の入った茶碗蒸し、ほかほかミニグラタンと和洋折衷のお料理をお召し上がりいただきました。いつもと違う陶器の器も好評で美味しさが倍増したのではないのでしょうか！？



こっくりと煮込まれたビーフシチュー、ライスにはドライパセリをトッピングしたふわとろ卵を乗せ、別々に食べてもよし、ビーフシチューをかけて食べてもよしとご自由に楽しんでいただきました。可愛いクリスマスツリーをかたどったポテトサラダも喜んでいただきました。

御赤飯や鰯の照り焼き、伊達巻にかまぼこ、今年の見通しをよくする蓮根、まめに過ごす黒豆などなど、お正月らしいメニューをお膳にしてご提供しました。お雑煮風と御屠蘇をいただきながら、和やかなお食事タイムでした。皆さん、おみくじの結果はいかがでしたか？



可愛い6種の手まり寿司、春を感じる菜の花が緑鮮やかな天ぷら盛合せ、味がしゅんで軟らかい若竹煮、ピンク色が可愛い葛饅頭。桜の季節にピッタリな春らしいお花見弁当でした。皆さんのお箸もどんどん進み、あちらこちらから“サクサク”と揚げたて天ぷらの美味しそうな音も聞こえてきましたよ。

献立リクエスト等がございましたら職員までお伝えください。  
栄養課と相談し、ご提供できるよう企画したいと思います。



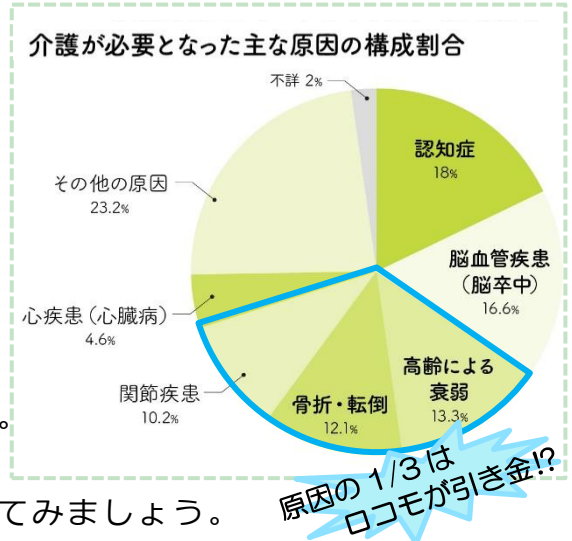


# ロコモチャレンジ

あなたは大丈夫？

健康長寿を目指すにはまず脚!!

私たちが日ごろ行っている「歩行」。何気ないようで実は骨や関節・筋肉などが連携してはじめて歩くことができるのです。この身体の動きに関わる部分を総称して運動器(ロコモティブ)といいます。運動器が衰え、暮らしの中の自立度が低下してしまう状態が「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)=ロコモ」です。この状態が進行すると、近い将来、要介護度が高くなる、そして寝たきりになってしまう可能性が高くなってしまいます。



あなたの「脚の力」はどうですか？セルフチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/>	カーペットや敷居でつまづく。		<input type="checkbox"/>	下り坂でふんばりがきかない。		<input type="checkbox"/>	バスに乗るのに時間がかかる。	
<input type="checkbox"/>	昔より速く歩けなくなった。		<input type="checkbox"/>	バランスを崩してよろける。		<input type="checkbox"/>	重い荷物を持ち運ぶのが大変。	

では、自分の脚で元気に過ごせるためにはどうすればよいのでしょうか？つつじ荘では2012年7月から“ロコモチャレンジ”と題して食事前に運動を取り入れています。1回の運動は簡単でちょっとだけですが、塵も積もれば山となる！！きっと皆さんの筋肉となって支え、健康長寿に繋がると信じています！！ここで体操のご紹介をしますね。

## ロコチャレ1 開眼片足立ち

姿勢を正し、下を向かないようにしましょう。  
バランス能力を養います。

必ずつかまるもののある所で行います。

←しっかり目を開けて

床につかない程度に足を上げます。

右足×1分間 左足×1分間  
1回ずつ

## ロコチャレ2 ゆっくりスクワット

反動をつけずに、太ももの筋肉を意識しましょう。

ゆっくり 立ち上がります

脚は肩幅ほど開く

こしかけます

ゆっくり

6回繰り返す





ちょっとした待ち時間、歯磨きの間などに行うと良いのが「かかとあげ」。つま先立ちをしてふくらはぎを鍛えます。転倒のないように支えながら1セット10~20回、一日に3セット行うと Good!

明日のあなたに健康貯金を!!



毎日の積み重ねが大切です。無理せずできる範囲で続けていきましょう。

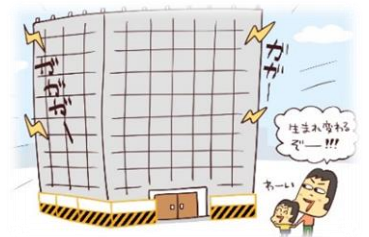
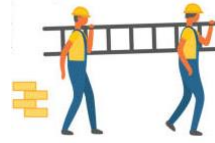
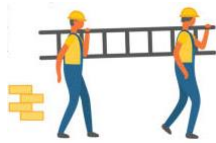
## 大規模改修工事

を行いました。



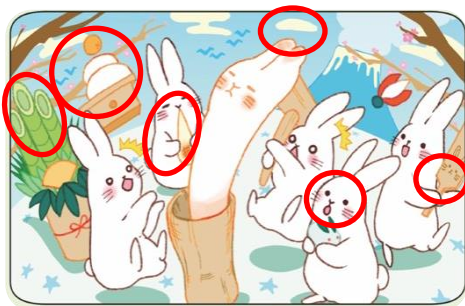
シルバークレインは今年28年目を迎えます。建物もしっかり年をとってしまい、いろいろと不具合が起こってききましたので、昨年度より外壁や屋内照明など大規模な改修工事を行ってまいりました。工事中は騒音や眺望が悪いなどのご迷惑をおかけしました。ご理解・ご協力本当にありがとうございました。

まだもう少し工事が残っておりますことと、工事により起こった不具合に対応・改善いたしております所ですので、今しばらくご不便をおかけいたしますが引き続きご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。



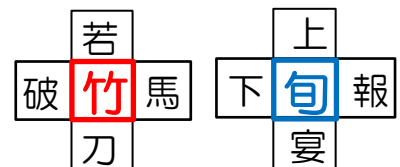
## 脳トレの泉!?

## 解答



- ①門松の竹の長さが違う
- ②お鏡餅がバラバラになって飛んでいる
- ③ウサギの食べているお餅の大きさが違う
- ④雲の大きさが違う
- ⑤ウサギの顔にヒゲがある
- ⑥羽子板にウサギの顔がある

ぜ〜んぶ見つけられましたか??



答えは


筍でした






# これからの予定 ～初夏・秋編～

新型コロナウイルスの感染予防・蔓延防止のため、いくつかの合同行事等の開催を見合わせています。ご了承ください。

 **5月** 菖蒲湯  
開設記念パーティー




 **6月** 水無月茶会  
つつじ荘懇談会・席替え

 **7月** 夏まつり行事  
夏のお茶会



 **8月** ビアガーデン



 **9月** 長寿の祝い 鶴々会 

上記の他に毎月末には「お誕生日会」、遇数月の第3木曜日には「ヤクルト講習会」があります。毎月の詳細は行事予定表をデイルームに掲示いたします。ご不明な点は職員までお尋ねください。皆様からのエッセイや俳句などのご投稿もお待ちしております。

**ボランティア**  
募集中

カラオケや手芸のサークル活動や喫茶などボランティアで来ていただける方を募集しています。入居者の皆さんに優しくご指導いただける方や、楽しい時間を一緒に過ごしていただける方をお待ちしております。詳しくはつつじ荘職員までお問い合わせください。

季刊誌 つつじ荘だより 【No. 45 冬春合併号】

2023年5月8日 発行

2012年4月 創刊

発行所 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 Tel 06(6552)8070 Fax 06(6552)8087

<https://izuo-tutujisou.jp>



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会 軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

◇発行人 星野 清之



こちらからホームページをご利用ください。  
こちらからホームページをご利用ください。

## ◆編集後記◆

吹き抜ける風がなんとも心地よく感じる今日このごろ。新緑が目に見え、すがすがしい季節となりましたね。つつじ荘のあるシルバークレイン周辺には色とりどりのつつじが咲き競い、ピンク、白、紫——、色のグラデーションがとても綺麗です。

つつじ荘の屋上庭園にもたくさんの花が植えられていて、今の時期、なでしこやマーガレットなど、色鮮やかな花が咲いています。お天気の良い4月下旬の午後、園庭をのぞくと、お世話をしてくださっている入居者の方々が、新しい苗を植えたり、水やりをされていました。「種を撒いて芽が出てきた。ピンクのキレイな花が咲くのよ」「ほら、見て。アジサイの花が、

早や、蕾をつけている。いつもは6月だけど、今年は咲くのが早いみたい」などと教えてください。赤いつぼみの花の名前をたずねると「金魚草といって、金魚みたいな花が咲くんや」とのこと。どんな可愛い花が咲くのか、早く見てみたいです。小さな白い花は、なんと！大根の花でした。スイカやきゅうりの苗も植えられていて、支柱を立てたり、囲いを作ったり、丁寧に愛情込めてお世話されています。

いろいろな話を聞いていると、私も花を育ててみたくなりました。全くの素人ですが…いつかガーデニングの成果をご報告できる日がくるかも知れません。®

