

還る家とともに

かえるいえ

生と老いと病と死と、
喜びも悲しみも、ともに歩みたい……
誰もがいつでも
心の深呼吸ができる場所

〒244-0002 横浜市戸塚区矢部町1 2 5

電話 045-881-0348 FAX 045-881-0379

E-mail: mail@zenryouji.jp http://www.zenryouji.jp

発行責任 善了寺 還る家とともに

～料理教室～

今年も開催しました！料理教室。昨年同様、長野より穂高養生園の野本弥生さんをお招きして、かのマドンナも実践しているというマクロビオティックについて、考え方や調理方法を料理教室を1月、2月、3月に計3回通して教えて頂きました。

あらためましてマクロビオティックとは、一物全体食（葉から皮、根っこまで）や身土不二（大地からもらう命＝自分自身）といった言葉に表されるように、それぞれの食材の持つ陰陽のバランスのもと旬のエネルギーを活かした献立の食事をとり心身ともに健康に過ごす、といったものです。食事は‘人を良くする’とも書きますし、食養なんて言葉もあります。体調が悪くなった時にただ薬に頼るだけではなく、普段の食事から意識して美味しく楽しく頂き健康に過ごせれば、それが何よりなのではないでしょうか。いや、それは手っ取り早くて美味しいジャンクフードや便利で楽チンなインスタントやレトルト食品にどっぷりと漬かってきた自分自身（ミネ）だからこそ求めているもので、お年寄りにとっては昔ながらの自然な事なのかもしれませんね。

でも、マクロビオティック的な考え方は、新しい介護の礎、三好春樹氏の言う「生活行為に勝るリハビリは、なし」という考え方にも通じるころだと思えます。

食品でよくオーガニックという言葉が使われますが、介護においてもオーガニック＝‘有機的な’関係性という意味では非常に重要なキーワードなのではないでしょうか。食事、介護それぞれ切り口は違えども全ての道はローマならぬ生活に通じていくものですね。

今後とも、食事も含め善了寺デイサービス還る家ともにを宜しく願います！



上のメニューは、高野豆腐のサンド揚げ、チャプチェ養生園風、レンコンのもちきび和え、大根と長いものポターシュです！究極の精進料理の料亭の味。美味しかった～

↓
料理教室当日の様子です。参加された皆さま
ありがとうございました。



スタッフのつづき

東日本大震災から1年。3月11日の新聞には、当日の震災の様子を伝える写真や、震災後の1年を伝える記事が何ページにも渡り掲載されていました。

骨組みだけになってしまった南三陸町の防災対策庁舎、多くの児童と先生が津波の犠牲となった石巻の大川小学校。写真の下には、けっして癒えることのない家族の悲しみが綴られ。何時になったら…持つべき言葉と感情が見つかりませんでした。それでも

—自慢の父でいたい—

—泣いてばかりいると息子に笑われるから元気に生きたい—

—震災を忘れず、乗り越えて生きて行きたい—

—両親に託された命を大切に生きたい—

と、生きる意味を探された方の言葉に…力が湧く思いがしました。

無事に暮らせるありがたさが身にしみます。家族、仕事、仲間、出会い、普段何気なく暮らしているけれど、本当に深く感謝です。東北の皆さんの思いを重ねて、私も今日を大切に生きなくては、と改めて気持ちが引き締められました。

山村 和子

着なくなった浴衣ありませんか？



西岡さんに先生をお願いして、わらじ作りを行っており、わらじの材料として浴衣をもちいています。現在浴衣が不足しており、もし着なくなった浴衣がありましたら募集しておりますので、宜しくお願いします！

編集後記

4月より、介護保険のシステムが変わります。今まで、10時～16時過ぎ(送迎時間は別)までの利用でしたが、1時間、時間が短くなるか、長くなるかです。職員で、勉強や研究や話し合いを重ねました。色々な意見があると思います。勤務時間や、雇用契約の心配から、1時間、短くなる意見を提案した私に「5分でも10分でも長くデｲサービスを利用できるからこそ、一日でも長く地域で暮らすことが出来るお年寄りもいる。その笑顔を支えたい」と言った常勤職員。その熱意に頭が下がります。私も年を取ったら、善了寺のデイサービスに入りたいと改めて思いました。

坊

ボランティアさん募集中！

「還る家ともに」では、日々ボランティアの皆さまに支えられています。日課の決まっていない自由な空間のなかで、ひとりひとりの時間に寄り添って過ごして下さいます。男性ボランティアさんも大歓迎。水曜日に出て下さる方も大歓迎です！ご連絡ください。見学もいつでもいらして下さい。

中嶋芳江	秦野かねよ	安藤信子
竹中秀子	大森英理亜	山下トキエ
寺山範子	西岡美都里	寺島美代
渡井敏子	朝倉好子	別府与志子
濱崎芳子	市野和歌子	弓削福子
矢口和子	秦野雅子	飯島慶子
米村正男	小寺久枝	江田峯子
中島雄子	長井万佐江	村井ヒテ子
江尻伸子	鳥巢スエ子	牛島寛子
橋本淑子	長澤チヨ子	福寿貴美恵
犬塚照夫	松村節子	秦野宣子
大金スエ子	松田良子	梅本忠男
小林ミエ	林ヨシ子	山田ヒロ子
増村隆	穴山よしお	

敬称略