

第98号

6月

## あいしま号

〒246-0022

横浜市瀬谷区三ツ境

73-7

株式会社アイシマ

TEL045-360-6021

今月は

グループホームあいらんど

佐藤 翼ホーム長

からのお話です

皆様はじめまして。平成28年2月よりグループホームあいらんどの管理者を勤めさせて頂いております、佐藤翼と申します。

私は介護の世界に入り今年で6年目を迎えました。

介護の世界に入る前は、ガソリンスタンドでアルバイトをしており、介護とは無縁の生活を送っていました。



高校生の頃は仕事に興味がなく、就職活動の時期に先生から「今の時代、何でも良いから手に職をつけてお

た方が良い」とその言葉を何度も聴きました。それでも私は「自分がやりたいと思う仕事をしたい。」「とりあえずという考えで就職しても続くはずがない。」「そのような思いを捨てる事が出来ず、まとも就職活動をしないうまま卒業しました。

それではなぜ介護の世界に飛び込んだのか…。

それは友人からの誘いでした。

「介護は大変な仕事だけど、すごくやりがいがある。」

その言葉を聞いているうちにだんだん興味が湧いてきて、自分もやってみたくてという気持ちに変わってきました。

やりたい仕事を見つけるのは難しい。そう言われる事がよくあります。自分の好きな事を仕事に出来ればそれ以上の事は無いと思います。が、全ての人がそれを出来る訳ではありません。

そんな中、自分の趣味と違う好きな仕事にめぐり会えたことに感謝しています。

が、好きな仕事とはいえ仕事は仕事。時々憂鬱になる事もあります。

そんな時、利用者様の入浴介助で「気持ち良いねえ。ありがとう。」「という感謝の言葉だったり、自分が作ったご飯を「美味しいですね。」「と食べて下さり、嬉しそうな言葉や楽しそうな表情を見た

り聞いたりする時にこの仕事をしています。本当に良かったと思います。

と、「ここまで自分の仕事の考え方を述べさせて頂きました。

それではホームの紹介をしたいと思えます。

グループホームあいらんどは横浜市瀬谷区阿久和南にあるホームです。広々とした敷地内には自然豊かな草花が咲いており今の時期は芝生も青々としています。

散歩で少し歩いたところに富士山のてっぺんが見える場所があります。

室内に閉じこもると誰しも息が詰まってしまいます。空気に触れる事は一番の気分転換だと思っておりますので利用者様には可能な限り外気浴(外の空気に触れるの時間を作るようにしています)。

これから夏に向けて梅雨を迎えますが、その時期にしか感じることが出来ない四季の移り代わりを肌で感じただけ、自然の風を有効活用していきたいと考えています。



# あいしま農園

## 夏野菜すくすく育ってます！



関東地方も夏を前にいよいよ梅雨入りしましたね。

アイシマでは阿久和大中原さん、ご協力のもと、阿久和の農園にて施設で食べる野菜を育てています。

これからの季節は夏野菜が色々。春にまいた種も今では大きく青々としてきました。



小松菜の葉もすいぶん大きくなりました。

それぞれのグループホームでも畑を持っており同じように毎年野菜を育ててそれぞれ入居者様と共に育つ過程や収穫を楽しんでいる事と思います。



栄養満点のゴーヤもぐんぐん育ってます！

アイシマの農園はもちろん無農薬。調理の際に小さな虫が出てきてびっくり！という事もありますが何より安心して食べられます。

利用者様の一番の楽しみはお食事。獲れたて野菜を新鮮なまま調理してもらい日々の健康管理に役立てられています。

今後は小規模やデイサービスの利用者様にも一緒に収穫してもらう機会を作り、

“おいしい体験”をして頂きたいと考えています。



なすの実も次々ついてきました。



じゃがいもはもうすぐ収穫です。

今のところ関東地方は雨が少ないようですが野菜の成長のためにもこれから先は雨を期待したいものです。



旬の食材

## みょうが



古くからの言い伝えで「みょうがを食べると物忘れがひどくなる。」と聞きますが全く逆の効果があるそうです。

◎栄養と効果…発汗・呼吸・血液循環などの機能を促進し血行・血流を良くする、女性には月経不順や更年期障害、月経痛や女性の冷え性、冷えからくる腰痛や腹痛にも有効です。

独特な香りには頭がシャキッと冴える成分も含まれます。

薬効を有効に活用するためには生食で。アク抜きで水にさらす時間はサッと短めにすると良いそうです。

独特の苦味が苦手…という方は小口切りにしたり加熱するのが良いですよ。冷凍保存もできるので酢の物やお味噌汁、天ぷら、お漬物など様々な料理に活用できます。これからの時期、夏バテ対策にもどんどん活用したい食材です。

アイシマの

## 中華レストラン 風の音

☆風は10時30分〜15時

☆夜は17時〜21時30分

☆毎週火曜日レディースデー

☆風の音 045・3699・0522

☆横浜市瀬谷区三ツ境1599の10

☆10名様以上コース料理ご予約で宴会場(カラオケ設備あり)をご利用いただけます。

☆混みあっている場合がありますので電話でご予約をお勧めします



## 編集後記

あっとい間に、6月です。もう半年が過ぎようとしています。

今年の目標は何だったかな？再確認が必要です！

(か)