

納涼  
増刊号



## 猛暑に克つ! ハートは熱く、体は涼しげに!

毎朝JR魚住駅から職場までの上り坂を歩くと、着ていた服が汗でびっしょりになります。ラストスパートで青葉台公園前を通ると、蝉が大合唱でお出迎え。そんな一日の始まりに、「今年も、猛暑に克つ!」と勇み立つのです。

熱中症予防について、高齢者や子供たちに口うるさいほどに、水分補給、帽子!と促さねばならない昨今の夏。肌を射す太陽は、まさに幕末の刺客さながらです。この灼熱の中で実力を発揮できる高校球児などへは、畏敬の念を抱いてしまいます。

一方、うちの管理栄養士などは、綺麗処の露出が増える街へ、海へパトロールに出かけることが楽しみだ!とはりきっています。ここでは、うおずみでの夏の楽しみ方をご紹介しますこととしましょう(納涼祭詳報は3・4面)。

まず梅雨明け間際の7月12日には、先手必勝とばかりに脱水・熱中症予防のための研修を行いました。この日は大塚製薬より講師を招いて、ただ水分を摂るだけで

なく併せて塩分を補給することの重要性を学びました。ご入居者の中には、お食事や水分をなかなか摂取いただけない方もおられます。そんな方にも、適量の栄養と水分を摂っていただけるよう、ここが介護職の腕の見せどころ!と、その手管を磨くため日夜励んでおります。

英国のローリングストーンズのヒット曲に「夜をぶっとばせ!」という歌がありますが、それになぞらえて、今年は「夏をぶっとばせ!」元気に、いい汗かいて、疾走しましょう。でも、涼やかに!!



▼アイスクリームをセルフサービスで  
(7月24日、デイサービスにて)



▲脱水・熱中症予防のための水分補給について、施設内研修を実施(7月12日)

Let's spend  
the Summer together!



【生年月日】昭和28年2月13日

【出身地】広島産神戸育ち。出荷は(結婚して)明石

【資格】看護師、自動車免許 【血液型】くずれAB型

【自己紹介】芝居、コンサートなど、予定チケットを必ず持っています。今は、夏に木皿泉脚本の芝居、上方落語が秋に、コントラバスのワンコインコンサートも秋。昔R&B、クラシックが今は好きです。特技というのでしょうか、浄土真宗、お経、「正信偈」詠むことができます。いずれ「阿弥陀経」をマスター(?)したいです。

マイブーム? 街路樹や草花、見つけては名前を探しています。どんな

## スタッフ

49

## 看護師 清水 晴美

## 数珠つなぎ

草にも名前があるし、木にも目立たないけれど、咲く花があります。

長所・短所数限りなく、あまり認めたくありませんが…ツメが甘いかも。逆にこだわりなく許せるほうかも←自己評価と他人の評価は違うはず。

現在息子二人はそれぞれ独立。18歳の猫と一人と一匹の悠々の生活。「いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい、全てのことに感謝しなさい」聖句が好きですが、クリスチャンではありません。こんな風に生きていたいと思います。

日野原重明(100歳の医学博士。写真右)さん、尊敬しています。老いることは素敵なことだと思います。本当に。

仕事は生きていく上の生業、それだけではつまらない。少しずつでもいいので、向上してゆきたいです。自分の老いをどう受け入れていくか、毎日が試されていると思います。「介護」の世界は労働量も多く大変ですが、皆さんが健康に続けられるようにサポートできたら…と思っています。しかし、体力は悲しきかな、ありません。



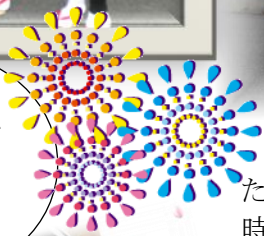
# 圧巻！喜春太鼓



祭



納涼祭  
特集！



思わぬアクシデントで10分遅れの開宴となった納涼祭。毎年この日は、ご入居者の夕食を16時に設定(メニューは模擬店で出すカレーです)し、その後ご希望に応じて模擬店の軽食をお楽しみいただいております。そのカレーの配膳が遅れたとの一報を受け、開始時刻をスライドしたのです。一瞬ヒヤリとしました。夜が更けぬうちに終宴することを前提としたイベントだからです。それに、早くからお集まり下さっている方々にもご迷惑をおかけすることになりました。申し訳ございません。



五輪



しかし、怪我の功名か、この度初めて祭りのオープニングアクトをお願いした喜春太鼓の皆様は、満を持して登場いただけたようです。ご準備いただいたのは、「PEOPLE」「祭り囃子」「大漁」の3曲。ご持参された和太鼓は、写真のように非常に大きなものです。それを2台の車で搬入されまし



た。そして演奏は、大方の予想に違わず迫力満点！とても女性5人で叩いているとは思えぬ音量と気合いで、聴衆を釘付けにさせていました。喜春太鼓の皆様、猛暑の最中に重い太鼓を運んで、その上立派なパフォーマンスをご披露下さり、本当に有り難うございました。ロンドンにて開催中のオリンピックにも負けない、熱気の渦へ、皆様を巻き込む事ができました。来年も是非お願い致します。

さて、会場が熱気を帯びてきたところで、予定していた休憩を挟まず、すぐさま、お馴染みの「都はる子ショー」へ突入。和太鼓の演奏を見るため通路が塞がれた格好になり、真骨頂である走り回りながらのパフォーマンスは、やややりづらそうでしたが、見た目とはかけ離れた持ち前の脚力を存分に発揮して、所狭しと飛び回り3曲を熱唱下さいました。ところで、いつもド派手なチンド

はロンドン



太鼓はドンドン

今夏も躍動！都はる子



走る！踊る！唄う！



# 踊れば祭ころおぎぬの夏

第5回納涼祭(8月4日)

## 艶の共演

ン屋スタイルで登場されるはる子嬢ですが、ご着用の衣装は毎回違うのですよ。昨年までの写真をお持ちの方は比べてみて下さい。彼女は、毎日このパフォーマンスの事ばかりを考えているとか。それで、衣装や芸風が毎回少しずつ変わっているのですね。今回で4回めのご出演となり、ファン(?)も増えつつある彼女。開祭中に、一緒に写真を撮ってほしいとリクエストされる方もたくさんおられました。そこで、ファンの皆様へお願いします。次回ご登場時に着用していただく衣装やメイクの案があれば、是非ご提案下さい。

さあ、祭りのトリを飾るのは、やっぱり盆踊り。今夏も、地元の青葉台自治会から、浴衣姿も艶やかに、30名様が駆けつけて下さいました。「炭坑節」「東京音頭」「河内音頭」などなど、まだ灼熱の太陽が横殴りにキラキラと照りつける中、汗だくになって踊って下さり、次第にダンサーの数も増えていきます。そこへ、今年は頼もしい援軍が！そう、喜春太鼓



の皆様が太鼓でリズムを刻んで下さったのです。という感じで、オープニングから閉宴までヒートアップしっ放しの納涼祭でした。有り難うございます。

ところで、忘れてはならないのが、軽食とゲームの模擬店たち。今回も昨年と同じラインアップで出店致しました。フードコーナーでは、有り難いことにその殆どが売り切れ。中でも、やはり人気ナンバーワンはアイスクリームでした。カレーで体を温め、食後にアイスでクールダウン。食べたかったのに残念ながらあたらなかったという方はいらっしゃいませんか？ ゲームコーナーは、例年どおり室内に設置しました。屋外で熱く和太鼓等のパフォーマンスを鑑賞したら、しばし冷房の効いた中で、幼い子供達に混じって遊び、再び外で盆踊り。お祭り気分を満喫していただきました。

今回の祭りのライバルは、そうです！ロンドン・オリンピック。夜中にテレビ観戦もいいけれど、真夏の黄昏時に踊って笑って遊び、早めに快眠するのもオツなものでしょう？心配されていた熱中症等も出ず、成功裏に終わった、楽しい夏のひとときでした。感謝感激！



大漁！

祭りだよー！

家族集合！



皆で笑ったこの宴、

青春の1ページに刻む



# 厨房だより 夏のご馳走、うなぎちらしにアイスクリーム

ひんがし

## ◆ アイスクリーム週間(7/23~27) ◆

梅雨が明けると、それまでの曇り空が嘘のようにカンカン照りが続くようになり、ここ数年と同様の猛暑がやって来ました。そこで、タイミングよくこのイベントを開催！クーラーの効いた室内でも、ベトベトまとわりつくような暑さを感じてしまう中、お口の中をちょっとクールダウン。機械から出てくるアイスをご自身で皿に受け取っていただき、セルフサービスにてお楽しみいただきました。しばし童心に返った皆様からは、早くも「また食べたい！」という声があがっていました。

## ◆ 土用丑(うし)の日(7/27) ◆

こちららも夏定番のうなぎですが、ご存知のとおりその価格は高騰中で、厨房としては本当に勇気ある提供だったのです。今年はこちらら寿司に載せて、彩りも楽しんでいただきました。

## ◆ ◇ 近日お目見え ◇ ◆

- 8/13 ゆず塩ラーメン
- 8/15 ご当地・福井県一ボルガライス
- 8/16 五山の送り火膳ー五日鶏ちらし
- 8/29 焼き肉の日 8/31 野菜の日
- 9/5 健康米(三穀米)

Good Job!

うまい!

## うおずみ 春夏秋冬 ニュース&インフォメーション

- 人事異動** 8月16日にユニット職員の異動を行います。顔ぶれも新たに、さらなるサービス提供の向上を目指して参ります。何卒宜しくお願ひ致します。
- 節電** うおずみでは、節電対策委員会を立ち上げ、電力の節約に取り組んでおります。ご利用者の皆様の生活に支障を来さないことが大前提ですが、何かお気づきの点がありましたら、事務局までお申し出下さい。
- 計画停電** 関西電力発表の計画停電エリアとして、当施設は「3-B」グループに分類されています。万が一実施される場合、ご利用者様の体調維持・安全を最優先に対応させていただきます。その際の対応(フロアの移動、食事の提供、水洗トイレの使用について等々)の詳細を、現在検討中です。



▲あかねが丘学園・器楽クラブによるバンド演奏&コーラス(8月2日)

## ☆☆☆ 今後の予定 ☆☆☆

- 8月14日(火) 《 うおずみシネマクラブ 》 13:30~15:10(地)
- 8月15日(水) 《 日本理美容福祉協会 》 訪問理美容サービス
- 8月22日(水) 《 喫茶ひまわり(3F) 》 14:00~(地)
- 8月30日(木) 《 音楽療法・林先生 》 14:00~(デ)
- 8月28日(火) 《 ハーモニカ演奏会 》 14:00~(地)
- 9月3日(月) 《 青葉台うたうサークル 》 14:00~(地)
- 9月6日(木) 《 あかねが丘学園・アンサンブル4 》 14:00~(地)
- 9月13日(木) 《 音楽療法 》 13:45~(地)

▶ 3F喫茶ひまわりにて

## 編集



夏は、帰ってキューツと(ビールとはいかず)発泡酒をあおるのが、贅沢な楽しみのひとつです。しかし、泊まりの勤務に飲酒は御法度。水を飲んで疲れを癒やします。コップ一杯ですぐほろ酔いになる程弱い肝臓なのに、心は酒を求めています。さらに、寝酒で洋酒を1~2杯追加。ミュージシャンがいい音楽をつくるためにドラッグを求めると同じくって訳でもないですが、飲めば何だか人生薔薇色！金メダルでもノーベル賞でも獲れそうな気分になっちゃいます。だから、飲めない夜は死ぬほど程ツライ、Cry,Cry,Cry...でも夜が明ければ、そこには現実が待っているのです。夢よ醒めないで...今日も仕事だ、早起きだ！と潔く出勤するは、家族のためぞ。納涼祭も特養の毎日も、マンネリじゃつまらない、どんどん新しい事に挑戦スライ、Try, Try, Try! 夏をぶっとばせ!

## 後記



▶ 青葉台うたうサークルによる混声コーラス(八月六日)

◀ 施設内研修(標準的感染予防/七月二六日)