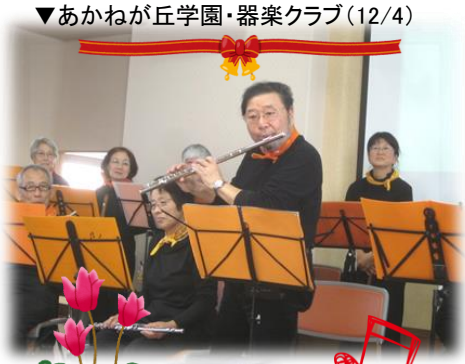
月刊 うおずみ
No.92
2016
1 月号
社会福祉法人 誠和会 （毎月 10 日頃発行）
特別養護老人ホームうおずみ
〒674-0071 明石市魚住町金ヶ崎 1609-9
TEL (078)948-3020・FAX (078)948-3021

絆を深めた8周年。この秋冬もボランティアさん多数ご来場！

▲スウィートポテトのオカリナ演奏（11/18）

▲青葉台うたうサークル、熱唱！（12/7）

▼あかねが丘学園・器楽クラブ（12/4）



▼音楽療法で手足も動かします（11/26）

▼明石学園「お話し会」（12/8）

福祉施設はみんなのもの。随時、様々なご寄付（これまでピアノ、ひな人形、餅つきの杵・臼など多数）をいただきました。それらのお品は、いつも大切に使用させていただいております。それに、余興などのボランティアの皆様。これまで数々の団体・個人の方が多彩な技を披露して下さいました。余暇の過ごし方が、豊かで潤いある生活へ導くといっても過言ではない特養の日々。そこへ、すすんで自らの貴重な時間を割いて慈善活動下さる方々の熱意には頭が下がります。いつも、本当に有り難うございます。

我がうおずみは、11 月 26 日をもって早や 8 周年を迎えました。毎年、抗ウィルス対策として外出を控えねばならないこの時期。ボランティアさんの来訪は、待ちに待ったリラックス・タイムのひとつです。この 11 後半～12 月前半にご出演下さった方々を、ここに紹介いたしましょう。

まずはオカリナ演奏・スウィートポテトのお三方。二度めとなるコンサートでは、大小3つのオカリナによるハーモニーの他、カホンという打楽器も交えてグループ名どおり甘い音色を聞かせてくれました。

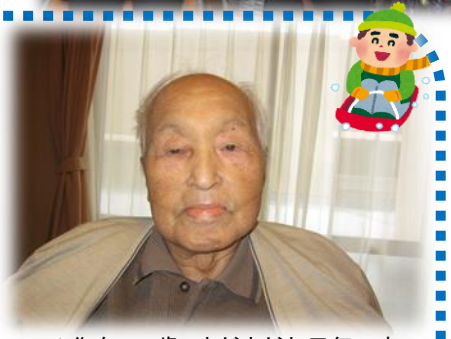
師走のはじめは、あかねが丘学園・器楽クラブの皆様。この日は、総勢 30 名様が吹奏・弦・打・鍵盤楽器を駆使してのクリスマス・コンサートでした。「現役大学生」の奏でる迫力あるサウンドにリコーダーの細い音色が絡んで、うっとり。歌詞カードなしでも、自然に多くの方が熱唱しておられました。

初出演となったのは、明石学園の生徒たち。小・中学生の男女 4 名が紙芝居やフランネル・シアターを熱演し、観客をほっこり和ませてくれました。

そして、忘れてはならないのが青葉台うたうサークルと音楽療法・林先生です。この秋冬も、いつもと変わらぬパフォーマンスで、うおずみの皆様を虜にしておられました。師走にこんな素敵なコンサートをたくさん鑑賞できるなんて、しあわぁ～すぇ（幸せ）！

☮ 私の戦記 ⑮ 楞野功様の場合

昭和 20 年 8 月 1 日、徴兵を受けた私は、整備員として松江へ召集されました。当時20歳。その4月に結婚したばかりで、妻は第一子を懐妊していました。ほんの数日の訓練期間を経て、東京の立川から同月 10 日、満州へ赴く予定でした。しかし、迎えの船が来ることはなかったのです。そのまま立川で玉音放送を聞き、明石へ戻りました。川崎航空機から離れた我が家（金ヶ崎）の周辺は焼け野原にはなっていませんでした。ただ、食糧難でかなり痩せました。技能者養成場を卒業していた私は、戦前国鉄に勤務（鷹取工場）していたのですが、戦後の混乱期にも関わらず早期に職場復帰することができました。長女も元気に生まれ、計四女に恵まれた戦後は穏やかな日々を送り、昭和 49 年頃からは家業の酒屋を営みました。あの時迎えの船が来ていたら、全然違う人生になったのでしょうか…


▲御年 90 歳。まだまだお元気です

厨房だより サバービアにて 体の強い味方、鯖をほどよく美味く食す

鯖は、うおずみの食卓でもよく登場するメニューのひとつです。大変脂の多い魚ですが、その豊富な脂質はタンパク質を補い、体力をつける働きがあるのです。

加えて、サバの脂質には不飽和脂肪酸と呼ばれる、今話題の EPA（エイコサペンタエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）が とても多く含まれています。具体的には、高血圧・認知症・動脈硬化の予防、眼精疲労緩和、肝機能強化を促す万能食品。12 月 2 日の昼食では香りも艶やかな煮付けでお召し上がりいただきました。

メニュー カミングス～ン

12/18 《ご当地フェア・熊本県》
熊本ラーメン
12/22 《冬至》
「ん（運）」のつく炊き合わせ
12/25 《クリスマス・メニュー》
12/31 《年越しうどん》
1/1 《おせち料理》
ブリの照り焼き・煮しめ・
数の子・黒豆・なます・
雑煮（西京味噌仕立）
☆三が日は豪華メニュー！

スタッフ 89 数珠つなぎ

誕生日 ・・・ 7 月 8 日
ひと言 ・・・
大柄な私は、食べる事が大好き♡
中でもスウィーツは目がないほど…野球観戦も好きで、高校野球も楽しみにしています！
元気がとりえな私です！がんばります！
どうぞよろしくお願いします。

うおずみ 春夏秋冬 インフォメーション

●マイナンバー・カードが皆様のお手元へ届いているかと思いますが、当施設へのご提示は当面必要ありません。大切に保管して下さいますようお願い申し上げます。

◆ ◇ ◆ これからのうおずみ ◆ ◇ ◆

12 月 8・22 日（火）《 パン販売「なないろ」 》 12 時半頃
11 日（金）《 音楽療法 》 13:45～
12 日（土）《 クリスマス会 》 12:00～
18 日（水）《 もちつき 》 13:45～（デ）
16 日（水）《 日本理美容福祉協会 》 訪問理美容サービス
22 日（火）《 ペン習字 》 13:45～（地）
25 日（金）《 うおずみシネマクラブ 》 13:30～（地）
28 日（月）《 デイサービス ☆ 忘年会》 午後
1 月 4 日（月）《 青葉台うたうサークル 》 13:45～（地）

▲スリル満点！ジェンガで遊ぶ（11/13）

▼オセロゲームで熱戦を展開（12/2）

▼クリスマスツリーを飾りました！

編集後記

帰宅時、うちのマンションの入り口にいつも高校生の男女が腰掛けているところに遭遇します。身を寄せ合い、時にはブチュ～ッということも。ジロジロ見ているわけではないのですが、視界に入ってしまうのです。マンションが女子の自宅と思われますが、そんなところでそんなことして大丈夫なのでしょうか。星一徹みたいなお父さんが出てきたら…？と余計な心配はさておき、明日会えるとわかっていても別れはとてもつらいもの。居酒屋を出た後店先で小一時間立ち話するご婦人も、よくお見受けしますね。2015 年との別れ際はいかに。引き留めるかあっさりか？8 年めのうおずみは、激動の年だったように思います。皆様、良き申年をお迎え下さいませ。