月刊 うおずみ
No.94
2016 3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

鬼を成敗し恵方巻きを食べて幸へを呼べ！

「鬼は外、福は内」威勢のいい声が飛び交うと、春の訪れを感じずにはいられません。今年も、うおずみには青鬼の襲撃がありました。新聞紙を丸めた豆を、力一杯投げつけます。中には「よーせーへんわー」と優しく投げるご婦人も。皆様の元気良さに、流石の青鬼もノックダウン。「参りました」と退散していったのでした。

さて、この日のランチは恒例の恵方巻き。ネタがいっぱい詰まった巻き寿司が5つ。今年の恵方、南南東を向いて、力強く「ガブリ！」思わず「うまい！」と唸ったのは貴方だけではないでしょう。

節分の行事を終えすっきりして眠れば、翌朝は立春。梅や椿に桜が開花するシーズンは、もう間近です！インフルエンザやノロ・ウィルスへの感染予防対策はもちろんのこと、健康に留意して明るい春を待ちましょう。

わびさびを感ず。2016年の行事はお茶会で幕開け！

松の内、1月10日。おとその代わりに、1・2丁目ではお茶会を開催しました。茶杓に入れた抹茶に少量の湯を注ぎ、茶筅で攪拌します。茶道において「茶を点(た)てる」という所作です。流派によって点てかたが異なります。たっぷりと泡を立てるのが裏千家、うっすらと泡立てるのが表千家といわれています。せっかくの機会だから、たっぷりと泡立ててその風情を味わっていただきましょう。鮮やかな緑に染まったお茶が放つ香りはワンダフル！「結構なお手前で…」自然にご入居者の方々の表情も綻びます。茶菓子には色とりどりのねりきりを添えて。上品に甘い茶菓子に、少し渋くほのかに甘くクリーミーな抹茶がよく合います。「おかわり！」の声も飛び交ったうおずみ1階での、ある睦月のひとときでした。あったかいお茶を飲んで、心も体もポッカポカ。千利休も喜んでますよ。

定期的な勉強会で再確認

うおずみワークス⑫

勝って兜の緒を締めよ～うおずみでは、年に十数回程の施設内勉強会を開催しています。主になるのは教育委員会ですが、そのテーマによっては事故対策委員会や感染委員会と共同主催のものも多くあります。中でも、インフルエンザやノロ・ウイルス対策のテーマは毎年必ず実施するようにしています。そのやり方は十分承知しているというベテランから新人職員までが参加し、万全を期すのです。例えれば、プロ野球選手が素振りを繰り返すのと同じ。基礎を固めれば初心に返り、「弘法も筆の誤り」という事態も回避することができます。

2016年初めての勉強会は「スタンダード・プリコーション」。感染予防の基礎を再確認し合いました。

▲「みんなに見られていると固くなっちゃうな～」と実演する職員（1/21の勉強会で）

先月号「天才！うおずみクイズグランプリ」の解答 Q1-B、 Q2-B、 Q3-A、 Q4-C（119番が「いちい・ちきゅう」と読めるから）、Q5-腰（平仮名にすれば「にし」→「こし」と、一画減るから）、 Q6-何も入っていない（「たからばこ」から「た」を抜くと「からばこ」）、Q7-長崎県（名が先！）、 Q8-「矢」が突き抜けると→「失」、 Q9-黒い犬（黒い犬を合わせて漢字にすると「黙」となるから）

厨房だより こってり系を食べるナラ、これや！天理ラーメン（奈良）

天理ラーメン、ちりめん山椒ご飯、麻婆豆腐、胡瓜とかにの酢の物…と並んだ豪華メニューの主役は奈良県のご当地メニュー。辛く濃厚でこってりとしたラーメンです。 奈良県下のラーメンは、在日韓国人の多い風土を反映して豚骨を多用し、キムチを添えることが一般的でした。これに対し、天理教信者や地元の学生向けに作られた中華料理ベースのものが天理ラーメンなのです。具には炒めた白菜や豚肉・ニラなどが入って食感もグー。山椒ご飯の香ばしさもマッチして、彩り鮮やかないい味が出ました。う～ん、うまい！

メニュー カミングス～ン

2/14 《バレンタイン・デー》
ハヤシライス、ハート・コロッケ、チョコ・ババロア
2/16 《ご当地フェア・鹿児島》
鶏飯（けいはん）、さつま汁
3/3 《ひな祭り・メニュー》
ちらし寿司など、豪華メニュー予定
3/14 《 ホワイト ❤ デー 》
洋食スペシャル！の予定

6丁目 介護職員 スタッフ数珠つなぎ

91

誕生日 ・・・ ８月21日
出身地 ・・・ 福井県
血液型 ・・・ Ｂ型

飯田 美佳

ひと言 ・・・
昨年の６月に明石に引っ越して来ました。大学時代は兵庫県に住んでいましたが、戻って来て間もなく、まだまだわからない事も多いので、皆さん色々と教えて下さい。これから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

●1月下旬より、感染予防対策としてご面会制限やショートステイの受け入れ休止など、皆様には大変ご迷惑をおかけしました。制限は解除させていただきましたが、今後もご面会時のマスク着用や SS ご入所時の健康チェックなど、ご協力を引き続き賜ります様お願い申し上げます。

◆ ◇ ◆ これからのうおずみ ◆ ◇ ◆

2月 9・23日（火）《 パン販売「なないろ」 》 12時半頃
17日（水）《 音楽療法 》 13:45～
17日（水）《 日本理美容福祉協会 》 訪問理美容サービス
※ １月の散髪は中止となりました。2月にご希望の方はお申し出下さい。
23日（火）《 ペン習字 》 13:45～（地）
26日（金）《 うおずみシネマクラブ 》 13:30～（地）
3月 7日（月）《 青葉台うたうサークル 》 13:45～（地）
16日（水）《 スウィート・ポテト （オカリナ他演奏） 》 13:45～（地）

▲笑顔で書き初め！（2丁目。1/2） ▼青葉台うたうサークルと熱唱（2/8）

▼音楽療法で、恒例のラストシーン（2/4）

編集後記

趣味のマラソン（ハーフ）で、自己ベストが出ました。実に 5 年ぶりの更新。この年（!?）になって伸びたことがすごく嬉しくて。秋頃から週 3 日程の帰宅ラン（約 1 時間）を始めたのですが、練習量を増やしたことが実を結んだようです。でも、究極の自己満足。速くなってもオリンピックでメダルを獲るレベルにはほど遠いし、誰かのお役に立てるわけでもありません。ただ、体調がすごく良くなりましたよ。毎日体が軽い感じがして、風邪も引きません。何らかのウィルスをもらっても、走ると体内が熱くなり抗生剤のような働きをしてくれているものと勝手に推測しています。皆様はお元気でしょうか。「私の健康法」なるものがあれば、是非小紙へご投稿下さい。紙面にてご紹介させていただきます。継続は力なり！