

ケアランド

いきいきだより

令和2年

3月
第129号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年 3月1日(日)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

令和2年子(ね)年の三月。暖冬とはいえ、寒さは身体に応えます。寒くなると、ついこたつから出れなくて、片付けをあとまわしにしてしまふ、なんてありますよね。

ネズミは大黒天様の使いであり、五穀豊穡、財力アップを導くといわれています。運氣を導くためにも物をため込まずに、身の回りから片付けてみてはいかがでしょうか？

ここ数年「片付け・収納」がブームとなり、「断捨離」ということばをよく耳や目にします。断捨離は「不要な事物を『断ち・捨て・離れる』ことにより、人生を改善する考え方」とあります。

物があふれ、安価で購入できる

時代に、「捨てましよう」という提唱が流行るのは興味深いことです。片付け方がわからない人のために、自宅に向いて一緒に片付けたら、整理の仕方を伝授する「収納アドバイザー」なる職業もあります。

衣類・日用品・家具など：年齢を重ねていくと、身の回りの物は増し、溜まっていきます。ましてや高齢者の家庭では片付けが苦手な方が多く、生活する場に物があふれている状態をよく見かけます。

奥の方には何が入っているかわからない押し入れや天袋、こたつ



の上の空き缶に、無造作に積み重ねられた新聞の山、廊下や部屋の片隅に置かれた段ボール箱。あふれたものはあちこちに置かれているため、移動の際はそれらのものを避けて歩かなければなりません。

生活する中で物が増えていくのは当たり前です。

「物が無い時代を必死に生きてこられた世代」の方々は、戦争を経験され、食べ物など生き抜くための物資の確保が生活の全てだったので、悪くもなっていない(悪くなっている)ものを捨てることは受け入れがたいことです。

しかし、物が多すぎて片付けができず散らかっている室内にはどんな弊害が起こるでしょう？

特集

招福春まじか

身の回りを片付けて、快適な生活を!

ケアランド

和通グループ

ケアランド

- 居宅介護支援(ケアマネ)
- 通所介護(デイサービス)

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 訪問介護(介護タクシー)



スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランドかつらぎ
TEL 0736-23-1112
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口
TEL 0736-42-3688
橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山
TEL 073-474-4210
和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川
TEL 0736-77-5231
紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都
TEL 0736-43-0710
橋本市高野口町向島171-4

ケアランド橋本
TEL 0736-32-9354
橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊
TEL 0738-24-1094
御坊市野口1184

シルバーハイム

住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム太田
TEL 073-473-0510
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家
TEL 073-475-4676
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム
TEL 073-402-1101
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム
TEL 0738-24-0125
御坊市野口字小淵1351-1

和歌山シルバーハイム
TEL 073-441-7455
和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田Ⅱ
TEL 073-473-5522
和歌山市鳴神784-4

シルバーハイム市駅前
TEL 073-428-7577
和歌山市杉の馬場4-1-1

伊都シルバーハイム
TEL 0736-43-2110
橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム
TEL 0736-33-6660
橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(介護タクシー)

- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ
TEL 0736-22-2125
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都
TEL 0736-42-3910
橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山
TEL 073-475-0322
和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山
TEL 073-471-5001
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス
TEL 073-475-0322
和歌山市黒田18-4



社会福祉法人
きのくに福祉会

ごぼうの郷
特別養護老人ホーム
ごぼうの郷 デイサービス
ケアランドきのくに
TEL 0738-22-5500
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷
TEL 0737-63-3507
有田郡湯浅町大字湯浅2834

ウチの自慢コーナー

我が家の次女ルルです。
海外に行っている長女の代わりに、癒してくれます。
とても甘えんぼで、家にいるときは抱っこばかりせがみます。

3月 イベントのお知らせ(要予約)

宮北ふれあいサロン

3月15日(日)

午前11:00(開場 午前10:50)から午後2:00まで

次回 宮北ふれあいサロン 4月19日(日) 午前11:00から

ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しい仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。
軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に!
場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山

お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

掃除がしづらく、不衛生な環境になりやすい、足元に物が多く、つまづいて転倒などの原因になる、年金証書や保険証など大切な書類がいざという時に見当たらない、ほこりやゴミが多いと、火災の原因になりかねない等の困難が起こるかもしれません。

「手の届くところに必要な物が全部ないと不便。」と言って、ハサミ・爪きり・ボールペンが何個もあり、冷蔵庫を開ければ使いかけの同じ調味料がいくつもあつのに、それらが見当たらないとつい買ってしまいます。押し入れをのぞけば、何十年前前のコートが奥に眠っていたり、開けていない頂き物のホーロー鍋や花柄のコーヒーカーップが大切に置いてあつたり…。

「いつか使う」は使わない。「今必要なものだけを手元に置いておく」を念頭に、思い切って手放してみませんか。もちろん思い出のあるものを手放す必要はありません。

また、何枚かある肌着の中で少し、くたびれた物を新しい肌着に替えてみませんか？

気分がリフレッシュするかもしれません。

今使っている焦げ付きが落ちないお鍋を処分して、頂き物のお鍋を使ってみませんか？

ほんの少し物を減らすだけでも、動線の確保ができ、歩くのが楽になります。

物が減ること、探し物が見つかり、余計な物を購入しなくなります。

押し入れの中も、空気の通りが良くなりカビが生えにくくなります。

気候が良くなってくるこの時期に、少しだけ片付けを始めませんか？

もしかすると運気が上がるかもしれませんよ！



【文責】
ケアランド橋本 サービス提供責任者
野上 雅美

季節のおすすめレシピ

お豆腐つくねの和風あんかけ
ほろこりとする優しいお味です。ふわたろの回当たりなので、高齢の方にも最適。しょうがの量は好みで多めにしても。



作り方

- ①～④の材料をよくこねて適当な大きさに丸める
フライパンにサラダ油をひき焼きます。
- ⑤～⑨の材料を別鍋に煮立て、8割がた火が通ったつくねを鍋に入れます。
1.2分中火で炊いたら、つくねを取り出し器に盛りつけます。
- 煮汁を水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを混ぜつくねにかけます。
生姜の千切りをのせたら完成。

材料		⑤水	⑥薄口しょうゆ	⑦白だし	⑧みりん	⑨酒	サラダ油	水溶き片栗粉	生姜の千切り	ねぎの小口切り
①鶏ひき肉	200g	200cc	小さじ1/2	大さじ1	大さじ1	大さじ1	適量	適量	お好みの量	お好みの量
②水切りした木綿豆腐	1/4丁									
③生姜チューブ	少量									
④片栗粉	大さじ2									

byよっちゃん

プレゼント

129号クイズ



このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。
(下欄を切り抜いてご利用ください。)
みなさまのご応募お待ちしております！

締切り：3月31日(火) 当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| ① ちみつ
ホットケーキにかけると美味しい | ② さ
おしりが赤い動物といえば |
| ③ つめ
春になると渡ってきます | ④ うゆ
調味料の代表選手 |

大阪で行われる大相撲 **答え** ① ② ③ ④

127号の答え **かどまつ**
129号の当選者様
中家 美子様 東山 久子様
西川 紀代美様 山口 信枝様
西森 美智代様

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

**ケアマネさん
ヘルパーさん** 募集

ケアランド各事業所
0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田



和歌山市鳴神798-1
Tel.073-473-0510

▲写真はイメージです。

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田Ⅱ



和歌山市鳴神784-4
Tel.073-473-5522

▲写真はイメージです。

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。

お問い合わせ
ハイム運営 株式会社 和通
TEL 073-475-0310
介護 ケアランド和歌山 Tel.073-474-4210

