

ケアランド

いき

いき

だより



令和2年

12月
第138号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年12月1日(火)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

2020年、新型コロナウイルスや菅内閣のスタートなどいろいろなニュースがありました。そういった中、あおり運転や、誹謗中傷などをSNSに掲載する心ない事件も多く報じられました。

今の時代、自身が行動・発言する前に一度踏みとどまり、冷静に考える必要があります。しかし平常心でいられないことや感情的になりやすい人も多くみられます。

すなわち「心」になんらかの関係があるからなのかもしれない。私たちが携わっている仕事「介護」はいつも平常心を大切にしています。どんなイレギュ

特集

「介護」の心と「武道」の心

ラーにもあわてず、気持ち切り替え適切な判断ができるよう努めています。緊迫した状況でも自分の心と常に向き合いながら介護に取り組んでいます。

介護とはただ単にお世話をするのではなく、利用者の立場や状況を理解し、前向きに考えることができるようにサポートしなくてはなりません。常にお互いの「心」のコミュニケーションが必要です。



「嘉納治五郎」(かのうじごろう)という人物をご存知でしょうか？柔道の創始者であり、柔道だけでなくスポーツ・教育分野の発展や日本のオリンピック初参加に尽力するなど、明治から昭和にかけて日本に於けるスポーツの道を開いた人物です。

その嘉納治五郎が柔道の精神を唱えた言葉が二つあります。一つは「精力善用」です。「心身の持つすべての力を生かして社会のために善い方向に用いる」と言う精神です。

そしてもう一つが「自他共栄」です。「自他共栄」とは、「お互いに信頼し、助け合うことができれば、自分も世の中の人も共に栄えることができます。」そう

ケアランド

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。



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)



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

住宅型有料老人ホーム

シルバーレジデンス城西
TEL 073-424-0311
和歌山市北汀丁13

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

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



トイプードルのチョコ君8歳
めっちゃ甘えん坊でママから離れません(笑)
お決まりの寝方…甘えん坊の印かな☆

毎月第3日曜日に開催していました

「ふれあい」について
新型コロナウイルス感染拡大の状況下
ご参加くださる皆様の健康と安全を
最優先に考え自粛とさせていただきます。
再開を楽しみにお待ちしております。

介護のこと、一人で悩まないで!

【お問い合わせ】ケアランド和歌山
TEL 0120-75-0309
お気軽にお電話ください

季節のおすすめレシピ

カルボナーラ風 あったか〜いきのことほうれん草のスープ野菜



材料 (2人分)

卵……2個 粗びき黒こしょう……お好みで
 玉ねぎ……1/6個 ほうれん草……100g
 しめじ……1/2パック ベーコンスライス……2枚
 牛乳……1カップ パルメザンチーズ……大さじ1
 水……1カップ コンソメ固形タイプ……1個
*コンソメ固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

by りょうパパ

作り方

- 1 ベーコンは2cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは根元を切って、小房に分ける。
- 2 ほうれん草は洗って水気がついたまま、ラップで包み、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。冷水にとって水気をしぼり、4cm長さに切る。
- 3 耐熱性のマグカップに水50ml(分量外)を注ぎ、卵を割り入れる。卵黄にようじを刺して穴をあけ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分10秒加熱して水気をきり、温泉卵を作る。同様にあと1つ作る。
- 4 鍋に水、コンソメ、(1)のベーコン、玉ねぎ、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。(2)のほうれん草、牛乳を加えて沸騰直前で火を止める。
- 5 器に盛り、(3)の温泉卵をのせ、パルメザンチーズ、お好みで粗びき黒こしょうをふる。

した精神を柔道で養い、自己共に栄える世の中を作ろうというのが「**自他共栄**」の意味です。つまり嘉納治五郎は、「心のありかた」を「スポーツ」「武道」を通して一世紀半前から伝えてきたのです。



「介護」という言葉は比較的新しく、1980年代になってから使用され始めたといわれています。どこか古くからの「武道」と「介護」の「心のありかた」に共通するつながりを感じます。

介護も武道も相手があり、ただその行為をするだけでなく、観察力、判断能力を磨き、相手を敬い尊び一期一会の心のもった所作が必要であるという事です。「心」が介護も武道も極めるキーワードであり、心を込めてこそ成立するものなのです。

武道では練習の前後や試合前に気持ちを整え集中するために精神統一を行います。最後に、簡単な精神統一の方法をお伝えいたします。

座ったままでも構いません。鼻からゆっくり4秒かけて大きく息をし、胸にためて4秒息を止めます。そして8秒かけて口から息を吐きます。(連動した動作を10回繰り返し)自分のペースで無理のないように、ぜひやってみてください。

2021年どんな年がやってくるのでしょうか?正しい情報と知識、強い意志を持って新しい年をやさしい心で元気に迎えてみませんか!!



【文責】

児童デイサービスこうさき管理者 児童発達支援管理責任者 目亮太郎

【参考】

<https://www.nippontbudokan.or.jp/shinkoujigyou/inen>

Q クイズ

138号クイズ

プレゼント

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: 12月31日(木) 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。

〒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」

12月のクイズです。
 こどもたちが待ちわびている
 サンタクロースさんは
 プレゼントをどこに置く?



- ① ベッドの下
- ② 靴下の中
- ③ 冷蔵庫の中

答え ○ 番

136号の答え

やきいも

136号の当選者様

柿本 光男様 長谷部 雪子様
 加藤 シズエ様 山下 智左枝様
 高田 佳代様

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

住みなれた街で 自分らしく暮らせるお手伝いを



是非ご自分で眺めを体感してください
シルバーレジデンス城西・みぎわテラス屋上より

お城近くの住宅型有料老人ホーム 2・3階
シルバーレジデンス城西

利用条件 原則として以下の条件を満たす方

- 要介護認定1以上と認定された方(認知症の方も含まれます)
- 入院による治療が必要でない方

■ご入居、内覧予約など、あらゆる介護のご相談お気軽にご連絡ください。

0120-75-0309