



盆踊りも登場！ふれあい納涼祭



梅雨明けが発表された七月一九日、「第二回ゆめみどりふれあい納涼祭」が開かれました。開会に際し白井行夫理事長が「ゆめみどりも三年目に入りました。これからもたくさんさんの笑顔に出会えるよう努めていきます」とあいさつしました。今年は、祭り気分を盛り上げようと会場中央にやぐらを設置、盆踊りを楽しんでもいただけるスペースを作り、やぐら太鼓の力強い演奏と共に、ご利用者、ご家族、ボランティアの方々、職員など皆で楽しむことができました。

昨年同様、かき氷や焼きそば、焼き鳥そして餃子などの屋台が並び大盛況！次々と披露されるハワイアンダンス、歌謡ショー、日本舞踊といった演目に参加者は大きな拍手を送りながら夏の一夜を満喫していました。

ボランティアの皆様をはじめ、ご参加くださった方々のお力添えに心より御礼申し上げます。

※社会福祉法人山梨檜の会では、今年も二つの施設（甲府相川ケアセンター、ゆめみどり）で実施した納涼祭の参加料全額を、『岩手・宮城内陸地震救援金』として山日厚生文化事業団を通じて寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。



「いのち」について学ぶ

講師に内藤いづみ先生招く

七月二日、在宅ホスピスの先駆者として知られる内藤いづみ先生（ふじ内科クリニック院長）の講演会が交流広場で開かれた。午後七時からの職員全体会議に続き講演が始まり内藤先生は「いのちの輝きによりそうく在宅ホスピス医からのメッセージ」をテーマに想いを語られた。

内藤先生は緩和ケアについて「がんの痛みの緩和方法は、この二十年で飛躍的に進んだ。WHO疼痛緩和法を医療者がしっかりと学ぶことが大切。家でも痛みはとることができきる」



「がん患者にとつて最後の三ヶ月の関りが重要。限られた期間だけに家族が力を合わせることに支えがなければ在宅ホスピスは成り立たない。家族の中に一人は冷静な対応ができる人がいて欲しい」

「施設での介護士や看護師の仕事は心身が緊張する。大変な仕事だ。良い仕事をするためにも自らの健康管理が大事。例えば常に新しい文化に触れたり、たまには八ヶ岳などに出かけて気分転換を図ることも良いのでは」と結んだ。

この日は、甲府相川ケアセンターの職員も参加、ゆめみどりの職員と合わせ約五十人が一つひとつ先生の講義に熱心に耳を傾けた。

癒し空間



今年の春頃から、ゆめみどりの受付では色鮮やかな花々が私
たちを出迎えてくれます。
写真のような素敵な作品を提供してくださるのは、地元・玉
川にお住まいの久保田美子さん。遠州古流の先生です。
久保田先生は、ボランティアグループ「すみれ会」のメンバ
ーで毎週火曜日にゆめみどりを訪れ、作品の入れ替えと使われ
たお花の名前をプレートで紹介して下さっています。
毎週替わる花々へご入居者やご家族からは「いつも楽しみに
しています」「毎回きれいですね」などの声が寄せられていま
す。ゆめみどりにお越しの際は、是非、心の和む四季折々の生
け花をご堪能ください。花の名前を覚えるのも良いかもしれま
せんネ。



新しい送迎車両です

この度、郵便事業株式会社の平成二
十年度年賀寄附金配分事業の助成を受
け、新しい送迎用福祉車両を配備いた
しました。
車両はダイハツのアトラレーワゴン・
スローパー（写真）です。
デイサービスセンターのご利用者の
送迎だけでなく入居している方の通院
外出などにも活躍する車両です。



ゆめみどり文芸

《俳句》

雨に咲くアジサイ色をきわめけり

河込 民子

咲きついでハイビスカスの真くれない

若月 麻子

《川柳》

今日もまた笑顔をやさぬゆめみどり

笠井 貞重

二度ボコ（子供）と云っても頭さえて
いる
小林 巳佐子

《短歌》

陽が落ちる明日の在りしは判らねど
心正して来る日迎えん
小田切 傳

兄姉をなくして今は一人身に物に
ふれては淋しさつのる
塚田 文子

編集後記

前号で八合目位とご紹介した山梨檉の会のホーム
ページ作り、ようやく九合五勺にたどり着きました。
おそらく八月中にアップし九月からは間違いなくご
利用可能となります。ご期待ください。
それにしても暑いですね。去年より更に生気が吸
い取られるようなこの暑さ。来年は？十年後は……
（広報委員会）

樋貝さんの 簡単クッキング

鶏肉の 黒酢炒め

材料（2人分）	
鶏もも肉（大）	1枚
塩・こしょう	少々
ごぼう	1/4本
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ2
黒酢	大さじ1
ブイヨン	3個
おろし生姜	小さじ1
万能ねぎ	2本
黒こしょう	少々

（作り方）

- 1：鶏肉は一口大に切って塩、こしょうし、ごぼうはたわしでこすって洗い、縦に切り込みを入れて粗いささがきにし、酢水につけてアクを抜きます。
- 2：フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を皮目から炒め、①のごぼうを加えてさらに炒めます。
- 3：②のフライパンの余分な油を除き、砂糖をふり入れ、黒酢、ブイヨンおろし生姜を加え煮からめて器に盛り、小口切りの万能ねぎと黒こしょうを散らします。

（ポイント）

黒酢は、必須アミノ酸とクエン酸、りんご酸、アスパラギン酸などの有機酸、そして鉄、亜鉛、銅などのミネラル分を多く含んでいます。これらの成分は、過酸化脂質、コレステロールを減少させるので動脈硬化や高血圧を防ぐ効果があります。

（ゆめみどり管理栄養士 樋貝友美）

