

さくらぎだより

第63号 (令和5年10月1日発行)

| 目 | 次 |
|----------------|------|
| ○園長より | 1P |
| ○通所たより | 2～3P |
| ○入所たより | 4～5P |
| ○給食たより | 6～8P |
| ○ボランティア募集のお知らせ | 8P |

施設で逝くということ

園長 柿沼 宏明

皆さま、こんにちは、園長の柿沼です。

連れ合いがなくなり10年、齢90を超えて、「食事や入浴も独りは限界かも」、子ども達に告げてから1か月、子どもの住む町にある施設に移る。週に3回、デイケア、趣味も仲間もできた。数十年ぶりに、子どもたちと近くを散策したり、部屋で出前をとって食事をしたり。施設に入って8年、それでも、だんだん食べるのも、動くのもつらくなった。コロナ禍で、子どもと一緒にかなわないけど、好きな水菓子を細かく切って届けてくれる。冷凍庫で凍らせてから食べるのが楽しみ。これだけは口に入る。そろそろお父さんが迎えに来る頃。先の終戦後まもなく、二人の娘は手の中で逝ったけど、お父さんは、病院のなかで、独りで逝った。前の晩、苦しそうにしていた。もう頑張らなくていいのにと思った。40年前、父は、病院で逝った、人工呼吸器がついていた。母は病院で、心臓マッサージを受けながら逝ったと弟から聞かされた。私は？もう食べられない。休みたい。

あれ、子どもが部屋にいる。施設の方が知らせてくれた？今夜、部屋に泊っていくと言っている。一緒に寝るのは久しぶり、小学生以来。それ以来、いろんなことがあった。あれやこれや走馬灯のように情景がめぐる。朝になった。うあー、何をやるの。もう歯磨きは、してないの。親孝行のつもりなの。その夜に、また子どもが戻ってきた。あなたに、さようならが言える。生まれてきてありがとう。お父さんも、亡くなった娘たちもいる。もう大丈夫。向こうの世界で待っている。

人間、逝くのは独りです。その瞬間に見送ってもらうのは病院では難しいように思いました。

※ 9月1日付けで、柿沼先生は桜木園園長になりました。

通所たより 1

グループ外出

6月に近隣の商業施設に外出してきました。ペットショップに行ったり、ご家族へのお土産を買ったり、大好きな飲み物を買ったり、ゲームセンターでゲームをしたり、皆さんそれぞれの楽しみ方で外出を満喫しました。



七夕会

笹に短冊をつるし、飾りつけをしました。ガチャガチャで選んだ七夕飾りはいかがでしたか。



夏休みの自由研究？

いつも心地よい風で通園を涼しくしてくれるサーキュレーター。そのサーキュレーターを使って、「サーキュレーターは何個の風船を浮かべることができるか、ギネスブック？に挑戦！」みんなで実験をしました。

夏祭り

ねじり鉢巻きがとてもお似合いですね。皆さんヨーヨー釣りが上手にできましたね。



通所たより2

水遊び



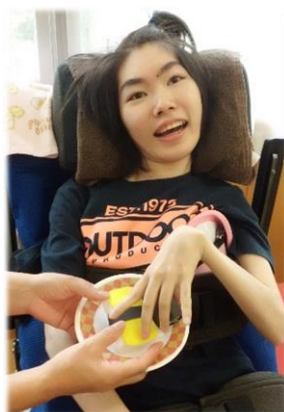
テラスの魚たちをめがけて水鉄砲で狙い落しました。
魚の他には現金百万円(偽)もつるされてましたよ。



さくらぎ寿司開店！



なんと、通園に出張販売のお寿司屋さんが来てくれました。
みんな大喜び！「今日はいいネタ仕入れてきたよ！へい、いらっしゃい！」と大将。
でも…よ～く見たら、利用者さんたちが制作で作ったお寿司でした！
お寿司屋さんのカウンターから大将に注文したお寿司を利用者さん自ら引き寄せていきます。
「まぐろちょうだい」「ウニといくらを大盛りで！」と、あちこちから、注文の声がかかり、大将は大忙しでした。



入所たより 1



七夕会では願い事や飾りを笹に飾ったり、天の川を作成しました。



願い事は叶ったかしら。



夏祭りを開催しました。今年は、チンドン屋さんが来てくれたり、おやつにソフトクリームを食べました。



『花火大会』



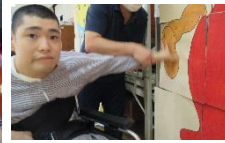
けむりが...



入所たより2



ちょっと早いけど『秋の大運動会』を行いました。
パネル合わせゲームでは、みなさん悩みました(笑)



『敬老会』を行いました。



『還暦』
おめでとうございます。




日中活動



日中活動では「ドライブ」「お茶会」「コーヒー会」等など、日々楽しいことを職員と一緒にしています。



給食たより 1

10月に入り、朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。暑い夏の時期は水分補給を心がけていた方も多いと思いますが、涼しくなってもこまめな水分補給は大切です。今回は「水分補給」についてお話しします。

体の多くは水分でできています。

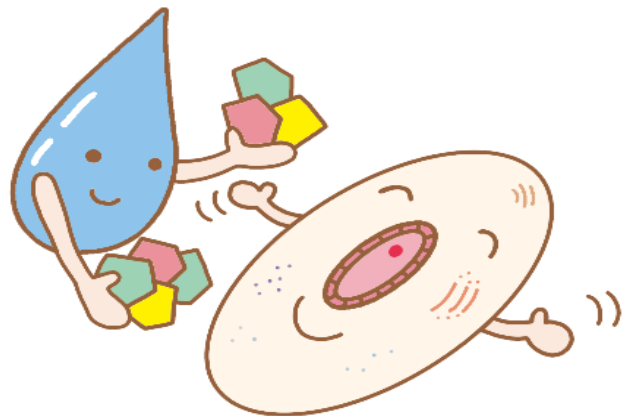
私たちの体の半分以上は水でできています。
水は体内でもっとも多く含まれる、私たちが生きていくうえで不可欠な物質です。
脳、腸、腎臓、筋肉、肝臓などの臓器・組織中には約80%含まれています。



水の主な働きとは・・・

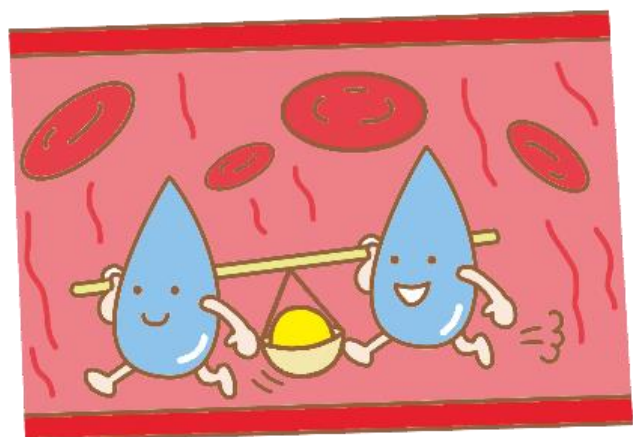
<体内で生化学反応に関わる>

食事の中に含まれる栄養素は体に吸収しやすい形に分解され、代謝されます。
これを「生化学反応」といいます。
この反応は物質が水に溶けた状態で行われます。



<栄養素や老廃物を運ぶ>

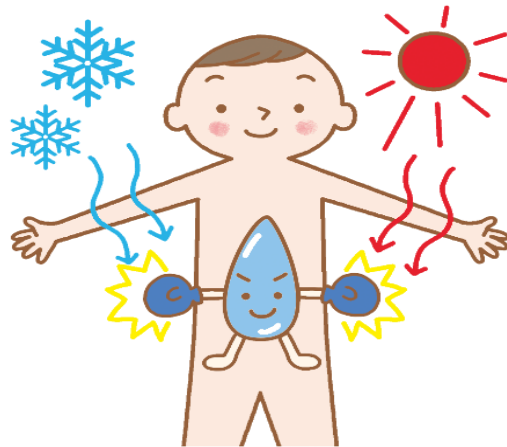
栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれる血液やリンパ液によって行われます。



給食たより2

<体温調節>

水は温まりにくく、冷めにくい性質があります。水は温度変化が少ないので、体温を一定に保つことに役立っています。

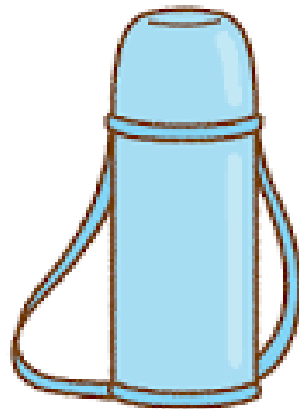


水は一日どのくらい必要でしょう。

成人の体内の水分は尿や便、汗として排出されたり、呼吸や皮膚から自然に蒸発するなどして一日あたり約2.5L が失われるそうです。そのため、摂取する水分は食事から約1L、食べ物が代謝されて生成される水分が約0.3L なので、残りの1.2L を飲料水からとる必要があります。これはあくまで目安量なので、汗を多くかくような場合にはその分の水分量を補給しなければなりません。

こまめに水分補給をしましょう。

体内から1%の水分が失われるとのどの渇きを感じ、5%が失われると脱水症状や熱中症などの症状が現れ、10%が失われると筋肉のけいれんや循環不全などがおこり、20%が失われると死に至るといわれています。のどの渇きを感じたときは、すでに脱水が始まっていますので、のどが渇く前に水分をとることが大切になります。活動時はもちろん、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。特に起床時、活動時、入浴前後、就寝前のタイミングを意識して水分補給をしましょう。



ボランティア募集のお知らせ

千葉市桜木園では、ボランティア活動を希望される方を募集しています。学生さんや社会人の方、グループ・団体の方で、「是非ボランティア活動してみたい。」という皆様のご参加をお待ちしています。

<利用者様と直接かかわる活動> ※世の中の感染状況により、受け入れ中止になる場合があります

- (1)療育活動・個別活動援助
- (2)演奏や踊りの披露
- (3)行事参加

*また、衣類のリメイク、大人用スタイやミトンの製作など裁縫全般のボランティアも募集しています。利用者様に合わせた機能的なものを作っていただきます。詳細はお問い合わせください。

【ミトン】



【ポロシャツのリメイク】



〒264-0028 千葉市若葉区桜木 8-31-15
社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会
千葉市桜木園 電話 043(231)5865
FAX 043(231)7862

HP <https://chiba-shakyo.jp/sakuragi.html>
e-mail sakuragien@lime.ocn.ne.jp