



### 第13号発刊にあたって

今年の暑かった夏も涼しくなり始めました。

先月、開催された「ゆうあいフェスティバル」もダイケアメンバーの有志によって、地域の皆さんに参加して頂く革のストラップ作りなどを企画し、無事成功する事ができました。

12回目を迎えたフェスティバルも、伝統と実績ができたように思います。また、今回の広報誌も新しい視点から日頃の活動を見つめ直し書きました。ぜひ読んで頂きたいです。 【熊吾郎】

#### □目次□

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 石丸製麺所を見学して .....               | 2  |
| ダイケア調理実習の様子 .....              | 3  |
| ふるさとに帰省して .....                | 4  |
| 創作活動をして .....                  | 5  |
| 私的一天 .....                     | 6  |
| “かもみ〜る”を退所して .....             | 7  |
| 喫茶活動について .....                 | 8  |
| ダイケア活動の様子（ボランティア、田楽作り） .....   | 9  |
| ダイケア活動の様子（菊作り） .....           | 10 |
| ダイケア活動の様子（寺町の散策、スイカ割り大会） ..... | 11 |
| 第12回 ゆうあいフェスティバルをふりかえって .....  | 12 |

発行 特定医療法人 恵済会 ゆうあいホスピタル ダイケア  
〒779-4703 徳島県三好郡東みよし町中庄728番地1  
TEL(0883)82-1100 FAX(0883)82-6511  
HP(<http://yuai-hp.com>)

# 石丸製麺所を見学して

By M/M

去る4月27日、高松市にある石丸製麺所の工場を見学して来ました。午前10時にバス2台に総勢35名で出発し途中脇町で昼食をとり、塩江でのトイレ休憩を経て午後1時に到着しました。想像していた以上に大きな工場で、明治37年創業の全国的にも広く知られている老舗のうどん製麺所でした。



最初に、案内の方より昔のうどん作りを再現した器具、原料の説明を受け香川のうどんの歴史を知りました。讃岐平野は、もともと水が乏しく稲作には適さなかったため、麦の栽培と塩田の発展によりうどんの産地となったことを初めて知りました。

続いて2階では手練り・手揉みを機械でオートメーション化し、一日におおよそ3万食が作られ現在も手打ちの技術を徹底分析研究し、美味しいうどんを目指していると説明を受けました。3階では障害者の雇用支援、海外の恵まれない子供の支援や国産小麦『さぬきの夢』へのこだわりをパネルで説明して頂きました。

最後に試食室で商品の説明の後、試食用のうどんを頂きました。コシがありおいしく、3杯もおかわりをする人もいました。

ふだん徳島で食べるうどんとは、コシも味も違いとても美味しかったです。試食を終えると、売店でうどんを購入する人がたくさんいました。私もつられて緑茶を混ぜたうどんを1つ購入しました。



全員満足した様子でバスに乗り込みました。

帰りの車中から工場を見ると、従業員の方が大きく手を振ってくれている姿を見て私も大きく手を振り返しました。

いつかまた、もう一度見学に来てみたいです。

# 「デイケア調理実習の様子」 文/熊吾郎

私はデイケアの活動に参加し始めて今年で9年目を迎えました。デイケアでは毎日いろいろな活動をしています。その中で、毎月必ず実施している調理実習について書きたいと思います。

調理実習で作る献立は、毎月の活動を定める茶話会の時に参加メンバーの希望で決まります。調理実習は月に3回あり、希望者が参加申込書に氏名を書き実施しています。



最近作ったトンカツと胡瓜の味噌和えでは、まず始めにメンバーの2人がスーパーに買出しに行き、残った人が炊飯や調理道具の準備などをします。買出しの人が帰ってくると、班にわかれ食材を手際よく分け皆で協力して行います。

私の班は Tさんと Sさんの3人ですることになりました。スタッフの説明の後、調理が始まり私はまず胡瓜を丸く薄切りにしていきました。次に Tさんが春キャベツをせん切りにして、それからメイとなる豚ロース肉の脂身と赤身のスジを包丁で切り軽く包丁でたたいていました。

Sさんは胡瓜の味噌和えの調味料を合わせるため、味噌・砂糖・白ゴマ・かつお節や簡単酢などを計量スプーンで量っていました。

それから Sさんは、私が衣を付けた豚肉を170℃に温まった油の中に入れて揚げていきました。そして調理も完成し、楽しみの食べる時がやってきました。Sさん、Tさん、そして私もとてもおいしくいただきました。調理実習では、一人では作らない料理も皆で協力して作るによりレパートリーも増えとても勉強になります。私は調理実習に参加して、日頃あまり話さない人たちとのコミュニケーションもとれ、とても人間として成長して来たと感じています。



これからは調理実習で習った料理を家でも作り料理の腕を上げていきたいです。



# ふるさとに帰省して

byTaka

今回は、5月の大型連休を利用してふるさと・東祖谷に帰省したことについて書きたいと思います。ふるさとへは、約一年ぶりで墓参りと姉に近況を知らせる帰省となりました。当初は汽車とバスを乗り継いで帰る予定でしたが、姉の計らいにより姪が迎えに来てくれることになり、とても嬉しい気持ちになりました。

午前10時に自宅を出発し、約1時間30分ほど車に揺られ到着しました。途中、見慣れた風景の中にも昨年と比べ空き家が増え、過疎化が進行しているのを目の当りにしました。ニュースでは、外国人観光客が祖谷に押し寄せ、秘境での生活に興味を持ち移住している人もいると聞いていたのに残念です。

実家に着くと姉が出迎えてくれました。普段は、一人暮らしで足が不自由なこともあり心配していましたが、元気な顔と声を聞くと幼き頃を思い出し涙が出そうになりました。昼食は、私の大好きな山菜を中心とした料理を作ってくれ、久しぶりのふる郷の味に舌鼓を打ちました。

昼食を終えると姉と姪の3人で、車で30分ほどの落合峠に向かいました。天気も良く景色も最高で新緑の木々を見ているだけで心が癒やされるような気持ちになりました。その後、両親の墓参りに行き元気で生活していることを墓前に報告しました。

翌日は、親類の家の竹の子堀りに行きました。子供の頃を思い出し夢中になって堀り10本ほど収穫しました。とても楽しかったです。

午後、姪の車で自宅まで送ってもらいました。束の間の帰省でしたが、姉の元気な姿と墓参りができとても充実した休日でした。

# 創作活動をして

by光吾郎

お盆も終わり朝晩涼しく秋の気配を感じる頃となりました。  
私がデイケアに参加し始めてから二度目の夏が過ぎようとしています。私の一番好きなプログラムは、創作活動です。  
元来日曜大工などで簡単な物置や家の修繕などをしてきた経験などから手を使った創作活動は私にはとても合った活動です。



デイケアの創作活動では、エコクラフト・革細工・陶芸・ビーズ・プラモデル等さまざまな活動があります。メンバーは自分に合う、興味のあるやりたい事を選んで創作活動に取り組んでいます。

私の好きな創作活動は、エコクラフト・革細工・陶芸です。エコクラフトの良さは、いろんな形ができる点です。革細工の良さは、自分の好みの色に出来る点です。二つの共通点は、作成の基本を習得できれば応用によりいろんなアレンジが可能となります。

次に、陶芸の良さは出来上がってみないと、わからない点が楽しみでもあります。毎回試行錯誤しながら、少しずつ上達していると思います。時間をかけて、根気良く技術を習得しイメージした作品に近づけると達成感により気分が晴々となります。



今後もわからない難しい点は、スタッフに手伝ってもらいながらイメージした作品に仕上げられるよう技術の習得に励みたいと思います。

# [私 の 一 日 ]

by まゆみん

こんにちは。

今回は私の一日について書きたいと思います。デイケアに通っている方は毎日どのような生活を送っていますか？

私は主婦なので、毎日家族の朝食を作ることから一日が始まります。毎朝、五時半に起き味噌汁と目玉焼き又は厚焼き玉子を作り、せん切りしたキャベツとトマトを添え出来上がりです。

メニューはその日の気分で変わり和食と洋食を交互に作り消化を良くするため30分ぐらいかけてゆっくり食べるように心がけています。

小さい頃、よく母が私に「料理と言うのは献立から片付けまでが終わって初めて料理が出来たということだよ。」と教わりました。それから、やる気スイッチを入れるため化粧をします。

毎日同じ事の繰り返しですが、しんどい時には仕方ないけど、家の中をきちんと掃除して整理整頓していることで、心の中まで綺麗になったような気分になります。

午後の天気の良い日は、自宅周辺を1時間ほどウォーキングに出かけます。いつも自分のペースで頑張っています。

夕食の献立は、いつもお世話になっている管理栄養士さんから教わった野菜と魚中心のメニューにし食事療法から学んだ事を取り入れるようにしています。

ゆうあいホスピタルに通院するようになり私は少し気持ちが変わってきました。主治医の先生をはじめ院長先生、心理の先生、スタッフの皆さん、通院している仲間の人たちに、いろいろな事を教えられ勉強させてもらっています。一言、一言の言葉に温かく

支えられ、以前より気分が落ち着いてきました。

今の私の一日は、早寝早起きをしてデイケアなど日中の活動や、また毎日の家事を自分のペースでこなしていく事でリズムの良い生活を送る事が出来ています。



# 「かもみ～る」を退所して

byふさよ

私がアパートでの生活を始めてからまもなく1年6カ月が経ちます。それ以前は、入院生活16年、生活訓練施設2年、グループホーム3年を経て一人暮らしが始まりました。



最初は、一人での生活に不安半分、期待半分の心境でしたが、生活に慣れるにつれ一人での生活に楽しみを見つけることができ、今では一人が一番いいと感じています。時々寂しさを感じ、話し相手がいればいいなあと思う時もありますが、デイケアに週5日は通っているので、お友達といろいろなおしゃべりをすると寂しさも忘れてしまいます。

私の楽しみは、料理とお菓子作りです。料理は季節にあった材料を使った和食で、チンゲン菜とさつまあげの煮物が得意です。時々行く農産市で新鮮な野菜を見つけると思わず買ってしまい、どんな料理をしようかなあと思えるだけで楽しくなります。お菓子作りは、デイケアが休みの週末に行なうことが多いです。クッキーやティラミスを作り、同じアパートに住んでいるデイケアのメンバーにおすそ分けをします。

後日食べた感想として、おいしかったと言われると、また何か新しいことに挑戦したいなあと思います。



また、今年はずじめて、夏野菜の苗を購入しプランターに植えて育てています。毎日水をやり、苗の成長を見ているだけで心が落ちつき穏やかな気持ちになります。

まだまだ挑戦したいことはたくさんあります。

もっと楽しみを見つけ一人暮らしを謳歌したいと思います。



# 喫茶活動について

by お水さん

今回私は、活動に参加して3年になる喫茶について書きたいと思います。最初に活動に参加するきっかけは、スタッフから「やってみませんか？」と声をかけられたことからです。私は、断る理由もなくふたつ返事で「やってみます。」と答えました。



喫茶活動で大事なことは事前準備です。毎回準備と反省の繰り返しのなかで、できなかったことが少しずつできるようになりました。最初の担当は、お冷の担当でした。はじめの頃は水の量を一定に早く入れることが難しく何度も遅いとの指摘を受けました。

しかし、**繰り返しやっているうちにできるようになりました**。現在は、お冷の担当からアイスコーヒーとコーヒーフロートに変わりました。夏の季節には、多くの注文を受け忙しいです。

特にコーヒーフロートの作り方で、アイスコーヒーにアイスクリームを上手にのせることが難しくまだ修行が必要です。



**将来は、喫茶活動を活かして就労を目指して頑張りたいです。**



## デイケア活動の様子

※ デイケアでは、平成29年4月より社会貢献の一環として駅周辺や病院周辺のごみ収集などのボランティア活動に、デイケアメンバーの有志を募り毎月一回取り組んでいます。

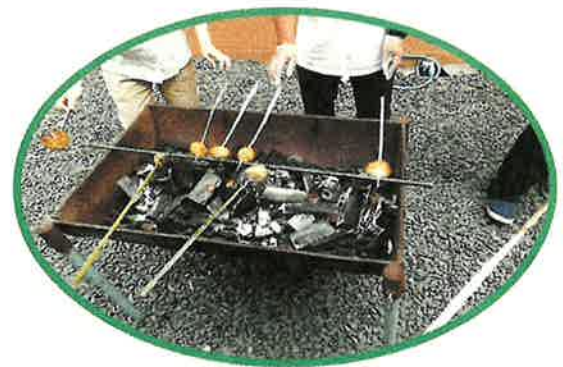
ボランティア活動(JR 阿波加茂駅周辺)

ごみ拾いの活動をしている様子です。



※ 6月22日デイケアの中庭の畑(エデン)で収穫したじゃがいもをお手製の竹串に通して、メンバーで炭を熾し本格的な『みそ田楽』を作りました。

メンバーさんからは、「とても美味しい。」と好評でした。私も美味しく頂きました。



※ デイケアでは昨年度よりメンバーを募り、菊作りに取り組んでいます。

土作りから始め、芽を挿し木にして大きく育つと植え替えるなど、みんなで協力して毎日菊の世話をしています。

今年も秋には見事な菊の大輪が咲く事をみんなで楽しみにしています。

**みんなで協力して菊の鉢置き場の組み立て。**



**肥料もたっぷり。**



**優しく丁寧に。**



**少し腰が痛いです。**



**みんな頑張っています。**



**きれいな花が咲きますように。**





※ デイケアの院外活動でよく行っている美馬市美馬町の寺町の風景です。ここはいろいろな宗派の寺院がたくさん並んで建立しているところです。また近くには菖蒲の花がたくさん、咲いている有名な所です。

**見事な寺院です。**



**景色がとても素晴らしい～！**



**有名な花菖蒲園です。**



**安楽寺です。**



※ 7月7日の七夕にスイカわり大会をしました。割ったスイカはみんなで美味しく頂きました。

**「よっしゃ。そこじゃ！」**



**「…………… ～ ？」**



## 第12回 ゆうあいフェスティバルをふりかえって

今年も7月22日(土曜日)にゆうあいフェスティバルが開催されました。入院患者さん、デイケアの利用者さん、またゆうあい協力業者のみなさん、地域の方々にも協力して頂きおかげさまで無事終了する事ができました。デイケアメンバーもたくさん参加して楽しいひと時を過ごし、とても充実した1日でした。



デイケア イズム 第13号[完]

次号をお楽しみに！