

# San-iku 通信

社会福祉法人賛育会の広報誌「さんいくつうしん」

TAKE FREE



REPORT

Vol. **27**  
2020 AUTUMN

特集 豊野事業所、新たな出発。

そまちゃんレポートVol.07:

アロマオイルで、おうち時間をリラックス!

賛彩レシピ: 電子レンジで簡単♪「鮭のワイン蒸しハニーマスタードソース」





被災時の事業所



昨年12月  
ご利用者  
受入再開



被災した  
1階の  
再開準備



復旧した部屋での敬老祭



豊野  
清風園の  
1階再開

## 特集 REPORT

### ～豊野事業所復興への道～

# 豊野事業所、新たな出発。

台風19号の被災から1年が経過した今、真の復興へのスタートラインへ。一日一日を丁寧に積み重ね、未来への新たな歩みを進めています。

豊野事業所の被災から1年。7月に豊野清風園1階部分、8月に賛育会クリニックの復旧工事を終えました。今は厨房や機械設備の改修が進んでいます。

被災から今まで「無事に戻れて良かった!」「きれいになったね!」「これからまた一緒にお願いしますね!」そんな喜びを幾度となく感じました。その喜びは豊野事業所復興のために尽力し、これまでの日々を支えてくださった多くの皆さんによって与えられたものです。感謝の気持ちでいっぱいです。

思い返せば、被災直後は絶望の日々でした。全員避難でご利用者がいなくなり、汚泥にまみれ、変わり果てた豊野事業所。思い出や記念に関係なく、衛生上の理由によって容赦なく廃棄を迫られた様々な備品…。失うものばかりでした。見えない先行きで頭が不安に支配され、心は固く、冷たくなっていたように思います。

しかし、その心は少しずつ、少しずつ変化していきました。被災して3日で訪問系事業を再開、3週間で仮診療所の外来診察が再開しました。地域住宅の清掃や、炊き出し支援も行いました。“賛育会の復興は地域と共にありたい”という願いは、被災した地域の方々の「ありがとう、本当に助かりました」という言葉になって、自分たちへのエネルギーになりました。12月10日、ご利用者が施設に戻ってきた時に流した涙は、これからの日々への希望を感じ、固く冷たくなった心を解かず安心の涙でもありました。

今日まで、豊野事業所は「復興」への道を歩んできました。でもふと思ったのです。豊野事業所の「復興」とは何なのか? 辞書の定義によれば、復旧とは元通りにすることであり、復興とは再び盛んにすることを意味します。建物やご利用者が元通りになることは「復旧」でしかないのです。建物が復旧し、本来の機能を取り戻しつつある今、私たちは改めて復興のスタートラインに立ったのではないのでしょうか?

「被災によって傷ついた心」は当たり前前の日常の価値や人のあたたかさに気付かせてくれました。「思うようにいかなかった経験」は、視野を拡げ、違った角度から物事を考えるきっかけをくれました。「見えない先行き」は、助け合う仲間によって、不安を試練として受け止め、乗り越える強さに変えてくれました。信じあえる仲間の大切さも再認識できました。

被災前と同じ日々を送ることではなく、被災によって教えられたことをこれまでとは違った視点から見直して、ケアをさらに充実させることが復興であり、豊野事業所が新たに生まれ変わることであると思いました。そのために私たちはご利用者と向き合い、悩み問い続けながらかけがえのない瞬間を過ごしたいと思います。たくさんの「ありがとう」をかみしめながら、毎日を大切に過ごしていくことで、今日の積み重ねが未来を創ると信じています。

(文:豊野事業所 豊野清風園 池田 美紀)



被災したりんごの木々も、実りの秋に。



# アロマオイルで、 おうち時間をリラックス！

日常の役立つ  
知識や知恵を  
賛育会の専門家に  
聞いてレポートして  
いきます。

## ほっと一息つける、落ち着く香り、探してみませんか？

自粛が続く日々の中で、少しずつ溜ってしまうストレス。そんなストレスを穏やかにできる良い香りはないかな？と、アロマセラピーを使った活動に取り組んでいるはなみずきホームの機能回復訓練員、澤本誠子さんに相談してみました。

まず、初心者の方はアロマセラピー専門店などアロマの知識をもったスタッフが常駐するお店で、香りを試して気に入ったものを購入することがおすすめです。精油ではない合成香料も「アロマオイル」などと表記販売されていることが多いので、とても紛らわしいのですが、「原料植物名」と「精油」または「エッセンシャルオイル」と表記のあるものを選ぶと安心です。

リラックスタイムにおすすめの香りはアロマセラピーの代表ラベンダー、おなじみスイートオレンジ、アールグレイの香り付けにも使われるベルガモット。1～2滴をティッシュに垂らして胸元のポケットに入れたり、テーブルの上に置いたり、寝る前に枕元に置いておくのもおススメです。

また、睡眠の秋にはラベンダー+ベルガモット、読書の秋にはラベンダー+スイートオレンジ、運動の秋にはスイートオレンジ+ベルガモットのブレンドがおすすめです。

一番大切なことは、ご自身がリラックスできる心地よい香りを見つけることが重要です。花の香り、お気に入りの香水の香り、コーヒーや紅茶の香り、パンが焼ける香りなど精油に限らず自分がほっとできる香りを探してみてください。

### リラックスにおすすめ！ のアロマオイル

- ラベンダー
- スイートオレンジ
- ベルガモット



### 秋におすすめの香りの ブレンドご紹介！

**睡眠の秋** ラベンダー&ベルガモット

**運動の秋** スイートオレンジ&ベルガモット

**読書の秋** ラベンダー&スイートオレンジ



ティッシュのほかにフェルトボールや、アロマストーンなどでも気軽に香りを楽しめます！

### 案内人

はなみずきホーム 機能回復訓練員  
澤本 誠子さん



## 賛彩レシピ

レシピ制作：清風園(町田)・管理栄養士 鳴鳥 央也

### 電子レンジで簡単♪「鮭のワイン蒸し ハニーマスタードソース」

キッチンバサミで野菜を調理、レンジ加熱の耐熱器のまま提供できる楽々料理！

材料：(大人2人分)

- ・秋鮭 2切れ
- ・塩、胡椒 少々
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・しめじ1/2パック
- ・舞茸 1/2パック
- ・白ワイン 大きじ2
- ・粒マスタード 大きじ3
- ・はちみつ 大きじ2

### 作り方

- ①秋鮭に塩、胡椒をして電子レンジ可能な容器に並べる。
- ②しめじは石づきを切り、舞茸とともに子房に分け、①の容器に入れる。
- ③ブロッコリーも子房に分け、①の容器へ入れる。
- ④白ワインを①の容器に振りかけ、電子レンジで加熱(600Wで5分)する。\*加熱時間：火の通り具合で調整してみてください。
- ⑤粒マスタードとはちみつを混ぜてハニーマスタードソースを作り、④にかける。



## 新型コロナの感染対策

皆さまに安心してご利用いただくために…。

新型コロナウイルス感染症の終息の兆しはなかなか見えません。そのような中、病院に行くことによる感染リスクを心配される方も大勢いらっしゃるかと思います。

賛育会病院では、皆さまが安心してご利用いただけるように新型コロナウイルスの感染対策を徹底しています。外来棟では入り口を1か所に限定して、マスク着用と手指消毒を徹底し、数日前からの発熱や呼吸器症状の有無の

確認を行っています。また8月より、入院される方への抗原検査を実施しており、入院前に新型コロナウイルス陰性を確認してから入院していただくことで、病棟での感染リスクを抑えています。

基本的なことを徹底して行っていくこと、できることを丁寧に行っていくことで、外来受診に来られる方や入院される皆さまが安心して当院をご利用いただけるよう、これからも全力で取り組んでまいります。



## INFORMATION

### ご寄付の方法が変更になりました ～郵便振替は新しいリーフレットをご使用ください

11月1日より賛育会後援会募金リーフレット(郵便振替用紙付)が新しくなりました。郵便振替番号が変更になります。現在お使いのリーフレット(郵便振替用紙付)は使用できなくなりますので、お手数ですが、新リーフレット(郵便振替用紙付)をご使用ください。また、寄付金・募金のお手続きの方法が変更になり、以下の2つの方法でお受けいたします。

#### ●寄付金・募金のお手続きの方法

##### ①郵便振替 ②現金での寄付(直接持参)

\*銀行口座・クレジットカード決済は現在休止中です。

クレジットカード決済を再開するまでは、上記のいずれかの方法でのお手続きをお願いいたします。詳細は、お電話またはWebサイトでご案内しております。

今後とも、賛育会の地域貢献活動と事業をお支えくださいますようお願い申し上げます。

#### ■新しくなった賛育会 特別募金リーフレット



ご寄付についての、詳細はWebをご覧ください  
<賛育会後援会:ご寄付のお願い>

QRコードをスキャンしてください。



### 豊野事業所復興支援チャリティー コンサートを、長野市で開催します



賛育会豊野事業所の復興と、地域支援のためのコンサート“倍賞千恵子／小六禮次郎&大谷康子ジョイントコンサート”を11月26日(木)に長野市の「ホクト文化ホール」で開催します。今回のコンサートは、ご招待と一般公募(先着100名様:無料)での開催となります。

詳しくは賛育会ホームページをご覧ください。

#### 編集後記

昨年秋の水害、そして季節はめぐりまた秋が訪れました。豊野では、開花や結実を心配した桜やりんごは、健気に、誇らしげにその生命を輝かせ、傷ついた豊野を癒し、元気な姿を見せてくれました。これからも豊野にエールを!心もお腹もホットでできる記事をご用意しました。ぜひ、お楽しみください。(K.U.)

## San-iku 通信

社会福祉法人賛育会の広報誌「さんいくつうしん」

San-iku通信 Vol.27 2020年 秋号

編集:賛育会法人事務局

発行人:中村 基信

発行所:社会福祉法人 賛育会

印刷:(有)エースプリント (20201031-8000)

社会福祉法人 賛育会

〒130-0012 東京都墨田区太平3-17-8

URL <https://www.san-ikukai.or.jp/>

お問い合わせ

TEL:03-3622-7614

