

# 白肅警察

新型コロナウイルスも、熊本県では日常に戻りつつあるようです。しかし、その流行の間、全国では自肅警察なる者が多数現れました。

商店を休業に追い込むように脅迫めいたことをし、県外ナンバーの車に危害を加える等の、法や倫理を超えた過剰な行動です。通常の日常では考えられないような行動はなぜ起きたのでしょうか。

日本人は、自分の倫理基準で判断をし、行動を決めるのではなく、他人がすることにより判断するという、集団主義的文化を持っていきます。これは、稲作を

中心として土地に根付き、集団を作ったその利益を重視しなければ、自分の生存が危険になるという社会構造がありました。そのため、集団の利益に反することは疎外されるため、集団に認められようと行動しがちです。また、集団内の公平感を求め、不公平を起こす悪人には罰が当たると考えがちです。つまり、みんなが我慢しているときには公平に我慢すべきと考え、我慢させることで集団の中で手柄を得られるという高揚感があり、罰を与えることをいとわれないと考えられるようになってきます。

欧米は狩猟民族的考えが強く、自肅警察は登場しませんが、日本人のDNAには集団の利益重視が、悲しくも色濃く刷り込まれているのかもしれない。

## さくら祭り中止のお知らせ

2020年秋開催予定の「さくら祭り」は、新型コロナウイルスの影響により中止することを決定いたしました。開催を楽しみにされている皆さまには心苦しいお知らせとなってしまいましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、ご理解いただきますようお願いいたします。

## ひまわり1万本計画

これから秋にかけて職員、利用者の皆様の協力のもと、施設敷地内に「ひまわり1万本」を植える計画をしておりますので、楽しみにお待ちしております。



## 冷やし担々麺風

～ コロナ対策 夏野菜と発酵食品で免疫力アップ! ～



### 【作り方】

- ① ひき肉を炒め調味料を入れて水分がなくなるまで炒める
  - ② 野菜はお好みの大きさにカットする
  - ③ 中華麺を茹で冷水でさっと洗う
  - ④ 器に茹でた麺、野菜、肉を盛り、たれをかけて完成
- ☆ おろし生姜やんにんにく、すりごま、ごま油などを入れてもOK
- ☆ トッピングの食材は、ゆで卵やオクラ、ナス（揚げる、蒸すなど）を入れても更に美味しくなります

### 材料（2人分）

ひき肉	150g	きゅうり	1本
醤油	大さじ2	レタス	2枚
砂糖	大さじ1	ミニトマト	6個
酒	大さじ1	中華麺（又はそうめん、うどん）	
味噌又は豆板醤	適量	ごまだれ（又は麺つゆ）	2人前 適量

# さくらだより

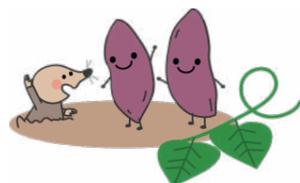
s a k u r a d a y o r i

## 広報誌

令和2年8月発行  
(福)諒和会 広報委員会

※写真掲載はご本人の承諾を  
いただいております。

## 特別養護老人ホーム さくらの苑



### 農園作業 苗植え

日差しが強くなってきた5月中旬。毎年この時期になります。から芋の苗を植えるのですが、今年は新型コロナウイルスの影響で、沈んだ気持ちも少しも上がり、明るくなるようにと願いを込めて、ひまわりの苗を植えました。朝からスタッフと少人数の入所者と共に外に出て、耕した畑に一つずつ苗を植えていくと、「暑かねー」と眩しそうに空を見上げておられました。花が咲くのが楽しみです。(児玉)



### 母の日&父の日

今年は、新型コロナウイルスの影響の為面会を自粛させて頂きながらの母の日と父の日を迎えました。ご家族の方にも元気に過ごして頂いている入所者の姿をご覧になって頂きたいと思います。今年はスタジオ風に記念写真を撮らせて頂きました。今までにない写真撮影だった為、飾り付けや衣装を着て頂いている時は、少し驚いた表情で、普段見られない笑顔を見せておられました。当日は、お赤飯とお刺身を提供させて頂き、お花を眺めながらの昼食でした。



又、ご家族から届いたお花も一緒に撮影させて頂き、笑顔溢れる時となりました。施設からは、感謝の気持ちを込めてカードを贈らせて頂きました。(児玉)



# 新人紹介

諒和会に入社された新しいスタッフをご紹介します。



さくらの苑 介護職  
濱田理絵

7月から特別養護老人ホームさくらの苑に勤務しています。経験もななく勉強中ですが、たくさん学びながら頑張りたいと思っています。



葵の森 介護職  
濱田保宏

車での遠出が好きで、釣りを兼ねてよくドライブに出かけます。鹿児島出身で言葉が分からないこともありますが、よろしくお願いします。



さくらの里 介護職  
大原 拓斗

介護士歴はまだ浅く、ご迷惑をおかけするかもしれません。一杯努力させて頂き、どうぞよろしくお願いいたします。



葵の森 機能回復訓練職  
西岡高浩

7月から葵の森に理学療法士として入職しました。利用者様のお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願いします。



葵の森 介護職  
坂口和希

介護経験は、ここが初めてで、分からない事がいっぱいありますが、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



さくらの苑 調理職  
松岡恵美子

慣れない仕事ですが先輩方に早く追いつけるよう、前を向いてしっかりと頑張りたいと思います。



さくらの苑 介護職  
萩野宏明

僕は南区から来ている萩野宏明といます。学生時代は、明石家さんまに似ていたのだ名がさんまと言われていました。



葵の森 介護職  
木佐貴秀夫

6月より葵の森で働きはじめました。覚えることがたくさんありますが、早く覚えて頑張っていきます。よろしくお願いします。

## さくらの苑 在宅介護支援センター

新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除され、他県への移動も可能となりましたが、まだまだ感染者発生が続いています。これからも手洗い、うがい、マスク着用の継続は必要です。これから暑くなる季節を迎え、熱中症への対応を考えていかなければなりません。マスク着用中の注意点など少しお話しさせて頂ければと思います。マスクをして動く、顔や首回り等体温が上がりやすくなります。マスク着用での呼吸となりますので、着用していない時よりも身体の負担が増えます。また、息を吐く時に中に呼吸時の水分が溜まる為、吸う時の空気が加湿され喉の渇きを感じにくくなります。これから汗をかく季節にもなります。その為、こまめな水分補給と、適度な塩分補給を意識していきたいですね。また、暑さを避ける工夫（エアコンの利用、日陰を歩く等）も必要ではないでしょうか。

新型コロナウイルスの第2波が来る可能性もあるかもしれません。まだまだ、3密を避け、不要不急の外出を避ける等これからも暫く続きそうです。外出時、人のいない所でのマスクを外す等の工夫も必要では……。



日頃の健康管理をしっかりとしていきたいものです。熱中症になる前に注意したい身体の反応をいくつかあげてみました。

- ・大量の汗
- ・体温が上がり身体が暑くなる
- ・脈が速くなる
- ・尿量や回数が減り色が濃くなる
- ・こむら返りや痙攣がおこりやすい
- ・意識が朦朧とする
- ・頭痛や吐き気がある
- ・意識が無くなる

このような症状が出る前に、早めの対応を心がけましょう。  
(宮本)

## さくらの苑 デイサービス

### デイサービスの日常

5月の母の日、6月の父の日には、スタッフ手作りの四つ葉のクローバーのキーホルダーを利用者様全員に感謝の気持ちを込めて贈りました。四つ葉のクローバーは、施設周辺に咲くクローバーの中からスタッフが見つけたものです。皆様がいままで元気で幸せであるようにという願いを込めています。受け取った後は、皆様に



つも利用しているパックの取っ手に付けられる所される際、目にする事が出来、スタッフ一同嬉しく感じ、頑張ろうと意欲がわいてきます。

また、七夕の日は、七夕の飾りつけをしました。何日もかけて折り紙を切って、貼って、輪っかを作り、作成していた飾りです。飾り付けをしている利用者様の姿は童心に返ったような笑顔で、結びこ



### ほっこり農園

デイサービスの畑を「ほっこり農園」と名づけ、数種類の野菜と花を植えました。天気の良い日は皆様と畑に植えてある野菜の成長を楽しみながら会話を弾ませております。引き続き、野菜と花の成長を皆様と見守っていきながら、季節の行事も楽しんで頂ける様取り組んでいこうと思っております。現状として、コロナ対策をしっかりと行いながら、利用者様の笑顔がたくさん見られるよう工夫して様々な活動を実施して楽しんでいただこうと思っております。



(後藤)



### お花いっぱい大作戦第4弾

新型コロナで暗い世の中になっているなか、諒和会では皆様に少しでも明るい話題をと思いい、これから秋に向け施設敷地内にヒマワリを1万本以上植える計画があります。そこで

計画実現の為、デイケア利用の皆様に室内で種蒔きを手伝って頂きました。10月に咲く予定です。その時は是非見に来て下さい。

(島田)



※写真掲載はご本人の承諾をいただいております。

**新しい仲間がふえました**  
葵の森デイケアに12匹の金魚が仲間入りしました。利用者の皆様は椅子に座って眺められたり、エサやりを手伝って頂いたり、すっかり溶け込んでいます。観賞魚は心理学、生理学的実験の結果、人間に与える影響としてリラックス効果・ストレスを和らげる効果・高齢者の方の好奇心を高める効果がある

そうです。  
もう一つ、葵の森正面玄関天井に今年初めてツバメが巣を作りました。ツバメが巣を作ると縁起が良いと聞かされた方も多いと思います。その理由として主に2つあるそうです。1つ目は「ツバメは鬼門に巣作りはしない」。2つ目は「玄関の掃除」

ていると幸運を招くと  
言われています。ツバメの糞などを毎日掃除することで自然と運気がアップする可能性が高くなるそうです。これからも金魚の飼育やツバメの巣立ちを見守ることで利用者の皆様が少しでも癒されればと思います。

(島田)



**七夕**  
7月7日に七夕の行事を行いました。笹に飾り付けをする為に、日中の空いた時間を使って職員や入居者の方々と一緒に飾りを作った準備を行い皆さんの願い事を思い思いに短冊に書き、笹に結びつけていました。皆さん飾りをつけた笹を見て「綺麗ねえ」と言われ写真を撮って、昼食では御馳走を食べました。一緒に活動をして、皆さんと一緒に活動をして、皆さんの願いが叶うといいなあと思いました。  
(永井)



### 母の日&父の日

5月10日は母の日、6月21日は父の日でした。今年も葵の森では、利用者へ感謝を込めて各当日、ささやかなプレゼントをしました。職員がひとり一人に手書きしたメッセージカードと一緒に花を一凛(造花ですが...)を渡した後、記念の写真撮影を行いました。お昼にはちょっと豪華に松花堂風の食事を召

し上がっていただき、利用者みなさんと楽しいひと時を過ごしました。今年はさまざまな自粛で、施設内での家族との面会も制限され、利用者みなさんには、どこか寂しい想いをされておられると思います。一日も早く元の生活に戻れるよう、心から願うばかりです。

(下村)



七夕

今年も七夕に向け、当日の二週間前から飾り製作を始めました。折り紙の色選びや、どの形に切るか、どの向きで糊付けするか等しっかりと考えながら取り組まれていました。障子紙でこよりを作る方、昔を思い出しながら奴さんや鶴、そして海老を折り紙で作る方もいらっしゃり他の利用者様と一緒に職員も作り方を教えていただきました。短冊に皆様のお願い事を書いていただき、笹の葉へ飾り付けをしました。この七夕製作の全てが手先のリハビリや脳トレとなりませんが、なにより楽しみながら一つの目的に向かって全員で取り組むという事が一番良い所だと思います。皆様のお願いが叶いますように。そして職員がいつでも元気に、いきいき倶楽部さくらへ通っていただきたいと思いますように。(真島)



七夕の願い事

7月7日の七夕に色とりどりの短冊を吊るしました。当日に向け、空いた時間にこつこつと折り紙で飾りを作り、思い思いの願いを込めた短冊を用意しました。元気が一番と健康に関する願が多いようです。願い事が叶うと良いですね。もちろん、利用者の皆様が元気で過ごせる様職員一同願っております。(大原)



6月の終わり頃、おやつレクを開催致しました。メニューはフルーツポンチ、ヨーグルト、みんなで果物を切り、ヨーグルトと混ぜ合わせました。皆様侮れない包丁さばきを披露してくれました。皆様美味しい、美味しいと大満足の結果となりました。やはり、自分たちの手で作ると一味違いますね。(大原)



おやつレクリエーション



あじさい見学



いきいき倶楽部さくらでは例年、宇土市住吉自然公園への紫陽花見学を行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染防止の為に、多くの人で賑わう場所を避け、施設敷地内で利用者様に紫陽花を楽しんでいただく事にしました。玄関手前に植えた紫陽花を、いつもは送迎の車内から眺めていただいていたのですが、

今回近くでじっくりと花を見学していただきました。「今年は宇土にあじさい見に行かれんとね。」と残念がられる方もいらっしゃいましたが、見学が終わる頃には「ここもきれいかね。来年も遠くに行かなくてよかよ。」と喜んでいただく事ができ職員一同、嬉しい気持ちになりました。(真島)

