

アスモ新聞

2006年8月1日(火)

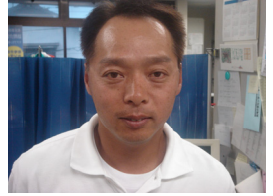
「人に喜ばれる仕事を!!」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所
在宅介護センター・アスモ

創刊第12号

〒165-0026
中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎ 03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

『地区野球と先輩の想い』

先週、中央中と書かれた一枚のTシャツを手にした。昨年よりお手伝いしている地区野球で、今年は、中学生の部を担当して欲しいと、私の所属する少年野球チームの総監督より依頼があり、中央中学校の生徒さんに野球の指導をすることになりました。7月21日より二週間、8月5日の大会に向けて毎朝7時〜9時、田町と桃園第二小学校のグラウンドをお借りして練習を行いました。予想されたことですが、小学生が毎日まじめに練習に取り組み中、中学生は初日こそ集まりがよかったものの、2日目、3日目と日を追うごとに練習に参加する生徒が減り始めました。参加選手16名中、少ないときには4名と寂しい限りの現状でした。私もそうでしたが、多くの中学生にとつて夏休みは、唯一夜更かし、朝寝ができる楽しい時なのだろう……。子供達はみんな素直でいい子ばかりでしたが、組織の長になり、子供達を指導する立場になって、伝えるべき責任というものを感じながら、当日を迎えました。エキシビジョンマッチとして行われた、中野第三中学校との試合は圧倒的な大差で勝利したものの、勝ち負け以前の事をどう伝えるか……。大会当日、一人の高校生が、炎天下のもと駆けつけ、審判を3試合やっていてことを知りました。彼は私の所属する少年野球チーム(中野コメツ)のOBで今年夏の東京都大会で、決勝まで進出し、帝京高校に惜しくも5-3で破れたものの国士舘高校の正捕手をしてきた長島翔君でした。彼の当日の振る舞いは、私が子供たちに伝えたかったことを身をもって示してくれました。どんなに野球が上達しようが、自分の育った中野に感謝し、こうして後輩のために、献身的に尽くす精神が、彼をここまで有望な選手にしたのだと感じられました。彼の姿勢は、私の心になすがしうい風を運び、何人かの中学生に受け継がれることでしょう。

今月の料理

いわしのつみれやっこ(4人分)

【材料】

- A
- いわし8尾
 - ねぎ1/2本
 - しょうが1かけ(1かけ=10g)
 - 小麦粉(薄力粉)1/4カップ
 - 塩小さじ1/2



- B
- しょうゆ大さじ3
 - 水大さじ3
 - 酢大さじ1-1/2

※対応人数変更の際、中途半端な量になった場合は、切りの良い量に調整してお作りください。

【作り方】

- 1 いわしは頭を切り落として内蔵を出し、流水でよく洗い手開きにして骨をとって半分は切り、半分は包丁で細かく叩き、残りの半量は粗めに叩いておく。Aのしょうがはすりおろす。
- 2 ねぎはみじん切りにし、Aの材料とともに(1)のいわしと混ぜ、よく練って一口大の大きさに丸めておく。
- 3 熱湯を沸かし、(2)を5-6分茹で、浮かんできたら氷水にとって水気を切る。合わせたBのたれを添える。

おまけのレシピ

じゃがいもを1cmの角切りにして水に放ち、表面のでんぷんを洗い火が通るまで、やや固めにゆでてザルにあげ水をきり、醤油大さじ1 酒大さじ1/2 一味唐辛子小さじ1/2 マヨネーズ大さじ2/3 納豆2パックをよく混ぜて出来上がり (^_^)☆



詩のご紹介

夏

入梅が明けると夏

夏休みになります

暑中見舞いを書きます

夏の花ひまわり

太陽にむかって

咲きます

こどもたちはプールが大好き

小さいこどもたちも

水遊びを楽しみます

私小さい時は

夏が大好きでした

今は嫌いというか苦手です

本当に夏が好きな人も

いるのでしょうか

武藤 真由美



シリーズ 私のドラマ

アスモでは毎日毎日たくさんのご利用者さんとそのご家族の方々と関わらせていただいております。その中でのごきごきを「私のドラマ」と題して赤裸々に綴らせていただきました。特に「お叱りの言葉」や「困難事例」を中心にアスモのスタッフ・ヘルパーが「考えたこと」そして「具体的に取り組んだこと」がまとめてあります。

『実るほど 頭のたれる 稲穂かな』

私は家が貧しかった為、高校卒業後、10代の頃から老人病院で働きながら学校を出ました。その為か同年代の介護士達より一歩先に現場に出ていることもあり介護技術には自身がありました。「親のすねをかじってきた奴らには負けれない」少し天狗になる事もありました。一見礼儀正しく、謙虚を装っていてもご高齢の方々には、私のふとした行動・仕草で自意識過剰な部分をよく見破られたものです。

「おい、兄さん、実るほど 頭のたれる 稲穂かな、ってしているかあ」デイケアに通っていたY吉さんは杖で女性高齢者と若い介護士の立ち話をする光景を指差し、私に聞いてきました。杖とベレー帽、紙パンツでズボンがむくれ上がっている、下ネタの好きなユニークなおじいさんでした。「腰の悪い〇〇さん、腰が痛くても頭を下げているのに、なぜあの若い介護士さんは会釈一つできないんだ・・・」「長い人生で知識・経験を積んで頭の中が実っているんだなあ。だから〇〇さん、腰が痛くても頭を下げられる。でもあの若い介護士は頭が空っぽだから・・・下げられないんだなあ 実ってない」私はハッと我に返りました。確かに良く見る光景。自分も同じ事をしてはいないだろうか？普段見慣れた光景。良く考えるとおかしな光景。人生の先輩が深々頭を下げる。若造は言葉のみ。あれから15年経ちます。曲がりながらも今日、私が高齢者の介護に携わることができるのは、ご高齢の方々の名言・助言などを頂いたからだと思えます。私からすると仙人や哲学者に値します。「実るほど 頭のたれる 稲穂かな」私はどんな風に年を重ねるでしょう。実は少し楽しみです。

宮元

今月のコラム

熱中症にならないようにしよう

1. 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。
2. 水分を十分に補給しましょう。
3. 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
4. こまめに休憩をとりましょう。
5. 外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直接日光に当たらないようにしましょう。



熱中症になってしまったら！？

1. 衣服をゆるめて楽にしましょう。
2. 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所へ移動しましょう。
3. 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペッドポトルなどででも代用できます）を脇の下や足の付け根に置き、体を冷やしましょう。

4. 早めに医療機関で受診しましょう。
5. 自分で飲めるようなら、水分を補給させましょう。

*熱中症は、症状の程度によって、大きく3種類に分けられます。1つ目は「熱疲労」2つ目は「熱けいれん」3つ目は「熱射病」です。

人は普通に生活しても、呼吸や排尿によって1日に2リットル以上もの水分を失っています。夏場の暑い時にはこれに加えて、汗によって多い時には一時間に1リットルの水分が失われる事もあるといわれます。お茶や水だけ飲んでいても、塩分を取らなければ「熱けいれん」を起こす事がありますので、スポーツドリンクを利用したり、麦茶1リットルに対し、梅干1個程度の塩分をとりましょう。

*熱中症の症状

軽症度 / ・四肢や腹筋などに痛みをともなった痙攣 ・失神（数秒間程度のもの）

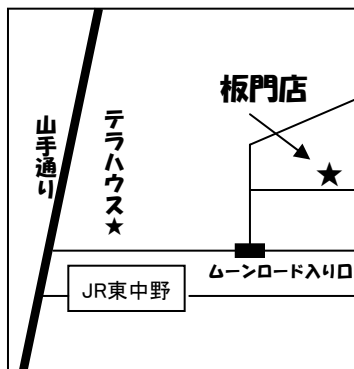
中等度 / ・めまい感・疲労感・虚脱感・頭痛・失神・吐き気・嘔吐

重症度 / ・意識障害・おかしな言動や行動・過呼吸・ショック症状・中等度の症状に重なり合って起こる

中野の仲間

お店紹介

中野区東中野4-1-8
電話 03-3369-7673



炭火焼肉 板門店

JR東中野の東側に出て、北の方向へ階段を降りて直ぐ目の前にムーンロードという、商店街があり中に入って一つ目の角を右に曲がり数件先の左側にあります。このお店は30年くらい経営をされております。

お勧めメニューは【生タン】で、これは冷凍ではないタンの事で他のお店では、余り取り扱ってなく板門店ならではのメニューです。この生タンを食べたくて来るお客さんも多いようです。また、板門店では、お店の外で炭をおこし、水こんろを出してやいてもらうという他のお店とは違うことをしています。お客さんから、これだけはいえなくてという要望があった為、手間をかけてでも周りとは違う方法でやっています。このように他の焼肉屋とは違うところが特徴です。常連のお客さんも多いようで是非、行って見て下さい!!



中野区の中学校から職場体験に来た志保さんと真波さんに、介護の職場体験や中野区の交流の一環として作成しているアスモ新聞のお店紹介に参加して頂きました。是非、二人のお勧めの板門店さんへお出向き下さい。