

自分流癒しのオフタイム

【山菜採りの巻】

♪山菜採りは自然との調和～♪あると思います！

居宅介護支援事業所はるか 佐藤 勇宏

最近、休みになると寝てばかりいるので、癒しといえば寝ることで終了してしまいますが、それではここに書く意味がありませんので、あえてあげるとすれば、山菜取りでしょうか。

年に1～2度しか行かなくなりましたが、今年は竹の子とりに行ってきました。自分より、背丈のある竹やぶの中に入るの、夢中になりすぎると方向が分からなくなり、元の場所に戻れなくなってしまいそうになったことも過去にあります、そんなスリルもまた楽しいと感じてしまいます。

普段、身体を動かす機会がほとんどないので、次の日は筋肉痛でしんどいですが、たくさん取った竹の子を担いで自宅に帰る時の充実感は、言葉にできないものがあります。(帰ってからの後始末は自分でやらないので、家族にいつも怒られています…)

皆さんも山の新鮮な空気を吸うだけでもいい気分転換になりますよ。



写真はイメージです、佐藤君ではありません……。



【癒しのオフタイム原稿募集】

山菜取りが趣味です！とのお話でした。とても若い佐藤CMさんですが、通好みの深い趣味を紹介してくれました。

自分は若い頃！？知的障がい者更生施設に勤めていましたが、利用者さんの就労の場として、施設でレストランを経営しており「山菜そば」の食材確保で、山菜採りには何度も出動しました……。それはそれは趣味を遥かに超えたレベルで、午前2時、職場集合で現地に向かい竹藪に突入……。蚊やブヨに刺され顔を腫らしながら、竹藪と格闘すること5時間……。朝食のインターバルをはさんで、更にお昼まで……

(涙・涙・涙)

これまで「山菜採り=修行」のように感じていましたが、この記事を読んで思い直しました。♪もう一度山菜採りに行けそうな気がする～♪あると思います！！

熊には十分気をつけて、これからも山菜採りを楽しんでくださいな。

※これからも皆さまの「癒しのオフタイム」を紹介したいと思っています。「私の僕の趣味や癒しの時間を紹介します！」という方は、総務部のメンバーまで、是非ご一報ください(T)

竹の子簡単料理レシピ

★ワンポイント

- ・皮ごと生のまま網で焼くと蒸し焼きのようになり、旨みを逃がすことなくいただけます。醤油やマヨネーズなど、好みの味で食べてみてください。
 - ・天ぷらを食べる時は、てんつゆもいいけど、塩をつけて食べて見て下さい。本来の甘味がより一層感じられます。
- 根元部分は、黒く変色し固くなりますので、根元一節ほどは、切り捨てて調理してください。

《てんぷら》

準備するもの

細竹、又は月山筍・てんつゆ

★調理方法

皮を剥き、包丁で2ヶ所ぐらい傷を付け(油で揚げた時にはじけないように)衣をつけて、油で揚げる。

その他にも……皮ごと生のまま網で焼く「素焼き」。

味噌汁の具にしても美味しいです。



居宅介護支援事業所白樺 佐々木 真

今年度より指定居宅介護支援事業所白樺で居宅ケアマネの仕事に就きました佐々木 真です。元々介護福祉士として老人保健施設ケアセンター白樺の療養等で10年勤務していました。ケアマネージャーの資格は4年前に取得し療養棟の施設ケアマネとして勤務していました。居宅ケアマネージャーの仕事は漠然としか理解していなく入所してきた方の情報提供の中でしかつながりがなかったように記憶しています。また老人保健施設とはいっても中間施設という役割よりも特養入所待機場所といった希望入所がほとんどだったため資格取得していたものの実際の仕事の中身はさっぱりで、年々記憶力、体力的にも衰えを感じ始め気がつけば年齢も30を過ぎていて漠然と不安を感じながら働いていました。

そんな中、昨年のケアマネの専門研修に参加させていただいた際に、某〇括〇援センター至心〇の坪〇さんとグループワークで一緒させていただく機会があり、坪〇さんの利用者(仮定の人物)に対するアセスメントの細やかさや利用者主体の考え方、サービスの組み立て方まですべてに感銘を覚え、そして支援に道筋を作るのを楽しむように作業している姿に猛烈に感動し、この人のように楽しく仕事が出来たら幸せだろうなと思ったのと同時に居宅ケアマネの仕事に携わりたいと強く感じました。

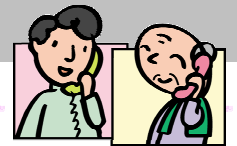
施設の体制もあり療養棟から今の職場に移動できたのも簡単なことではありませんでしたが、療養棟の同僚の応援、家族の応援があり職場の上司に何とかして！〇井さんのように生き生きと働かして！と訴えたことが昨日のこのように思い出されます。実際に異動したのが3月で徐々に仕事に慣れてまいりましたが、まだまだこれからだと思っています。時間がたつことにより時間にながされるようなことがないよう、「一期一会」の気持ちで利用者様に接していきたいと思っています。また、お世話になった皆様への感謝、某〇括〇援センター至心〇の坪〇様への感謝、その感謝へのお礼に少しでも成長してゆきたいと心新たに思っております。

居宅介護支援事業所ビリーブ 早川 克彦

皆さんはじめまして、今年から帯広市介護支援専門員連絡協議会に入会いたしました。なにぶん居宅のケアマネは初めてで、分からないことが多く、これまでご迷惑をかけている方も多いと思います。

自分自身、口下手で説明不足があったり等、未熟な部分が多いので、皆様からのご指導を受けながら、これからも頑張っていきたいと思っております(ご迷惑かも知れませんが・・・)。

今後とも連絡協議会の活動に参加して、より多くの知識の習得と、皆様とのネットワークを広げ信頼されるケアマネになりたいと思っておりますので、長い目でよろしくお願いいたします。



●連絡協議会からのお願い●

・連絡協議会お知らせ等について、これからはPCメールでのやり取りを考えております。つきましては、できる範囲内で構いませんので、どうかご協力いたどうか、よろしくお願いいたします。

・これまでケアマネ通信の郵送を続けてきましたが、経費削減や業務簡素化等の観点から、将来的にはメールでの配信を検討しております。ペーパー媒体ですとどうしてもモノクロでしか、お届けすることができない状況です。しかし、メールであればケアマネ通信をカラーでご覧いただくことができるため、より一層皆様に楽しんでいただけるのではないかと考えております。

・各事業所や会員へのメール配信につきまして、今後、それぞれの希望を確認した上での対応とさせていただきますので、メールアドレスの登録についてのご協力を、よろしくお願いいたします。



●●年会費納入のお願い●●

・定期総会・公開講座に参加された方は年会費を納入いただいておりますが、それ以外の会員の方で回避の納入がお済みでない方は、下記の方法で納入をお願いいたします。

- ①銀行振り込み
 帯広信用金庫本店 普通口座
 口座番号: 1391813
 口座名: 帯広市介護支援専門員連絡協議会 会長 小関純一
- ②事務局への持参
 帯広市社会福祉協議会グリーンプラザ内(担当: 藤原)

★事業所の移動や退会予定の方は
 お早めにお知らせ下さい。



÷編集後記÷

・今年から編集担当として通信を手がけることになりましたが、構成に手間取り結局、丸一日かかってしまいました・・・前、編集長の東村さん、本当にお疲れ様でした。そして、編集長の偉大さを改めて感じています。

・平成21年度の定期総会も無事に終わりホッとしました。役員の皆さん今年一年間よろしくお願い致します。

・最近、暑い日があると思ったら、やけに寒い日が続いたり(異常気象!?)本当に変な気候です。体調を崩さないよう十分注意して、この夏を乗り切りたいものです。

・今年初のサクラマスを釣りました。苦節3年、やっと家族にも褒められ、バター焼きが食卓にも上がりました。しかし、魚を買うより車の燃料代の方が高くつくかも・・・(T)

