

T たむたむ荘

a あとりあ

P ぼらりす

第45号 2025.3.01 (「たむたむ&ぼらぼら」から通巻114号)
〒631-0016 奈良市学園朝日町2番6号ハイマート学園前203号
TEL&FAX 050-5004-6882
Mail face@m3.kcn.ne.jp
法人本部たむたむ荘 <http://www3.kcn.ne.jp/~face/>

「～2024年 年越しそば～」



インディアン

昨年の12月末にあとりあで、年越しそばを頂いてよかったです。1人では、なかなか作る時間もなく、色々M's キッチンでの調理場のお仕事の注文が増えて忙しく、食べる機会もなかったです。あとりあで2玉食べることができました。お腹がふくれました。夕食は控えました。夜には、すぐ寝ることができて、大変満足でした。ぐっすり朝まで寝ることが出来たので嬉しくなりました。

ナマケモノ

買ってきた大きなかき揚げをそばに入れて、美味しくいただいて、更にもう一杯いただけてよかったです。

今年万博に行く男

年越しそばは、僕のヘルパーさんと作っていますが、メンバーさんの分を作るのは初めてでした。ヘルパーさんと作る時は、2人分ですが、メンバーさんの分は大容量と悪戦苦闘でした。特に、そばつゆの分量が。ヘルパーさんと作る場合は少なめです。そばつゆの水の加減がとても苦労しました。水を大容量に入れるのが、僅か余ったりしました。薄くならないか心配でした。しかしながら、美味しいだしつゆができてホッとしました。ちなみに、母亡き前は、近くの家族亭というところで、年越しそばを食べていたことを思い出しました。美味しくできて安堵しました。特にかつおのだし汁もきいていて良かったです。

「胸骨圧迫の練習をして」

ねずみ

救命措置の胸骨圧迫の練習を榎原イオンモールでしてきました。ある日フードコートで、私の真後ろで食事をされていた方が倒れてけいれんを起こしていて救急車を呼びましたけれども、頭がパニックになってしまい、救急車を呼ぶ番号ですら頭に浮かばなかった。

講習へ行った時に、「ひとりは119をお願いしますと電話をしてください」「もう一人はAEDを持ってきてください」「できるだけたくさんの人を連れて来て下さい」「後は、消防署の指示に従って胸骨圧迫などしてください」と言われたら、指示に従ってすることなどを学びました。しかし先日、AEDの際の行動がセクハラになるというニュースを見て不安に思っています。もっと情報を集めるために、また講習を受けたいと思います。

たくさんの講習を受けて、冷静に対応できるようになりたいです。また別の日には、3時間の講習を受けて「普通救命講習修了証」をもらいました。



「あたらしい暮らし」

ボブ

1年ほど前からグループホームでの生活を始めました。贅沢さえしなければ生きていける。作業所への行き帰りの送迎もしてもらって助かっています。今、グループホームの力、病院の力、作業所の力など医療と福祉の力を借りてなんとか生きています。もう、福祉がないと生きていけないです。58歳という年齢になり、仕事はほとんど諦めています。あとありは、作業がなく困ったことがあったら色々助けてくれるし、グループホームのスタッフも親切なので親と離れられて良かったです。これからも、福祉と医療の力を借りて、一生生きていこうと思います。周りの人から何かしたいことはと聞かれるが、今の自分は、生きているだけで精一杯の状態です。

「バリスタ」

山田太郎

バザーでバリスタをしようと思ったのは、久しぶりにたくさんコーヒーを淹れてみたいとカフェでバリスタをしていた時の楽しさを思い出したからです。70杯くらいコーヒーを作ると聞いて、是非やってみたいと思いました。9時にぼらりすを出発し



て9時半くらいからコーヒーの準備をしました。一番の難点が70人分のお湯を沸かさないといけないことでした。スタッフのNさんとMさんが一生懸命に離れたところにある給湯所まで何回も往復してお湯を沸かしてボクのところまで持ってきてくれる間、ボクはひたすらコーヒーをバンドドリップしていました。7人分×5回のコーヒーをハンドドリップしている間、とても楽しい感じになりました。午前中の約35人分を作りましたが、午後からも同じくらいのコーヒーを作らないといけなかったのですが、ボクは午前中で燃え尽きてしまい、12時ぐらいに引き上げてしまいました。残念でしたが、何人かのお客さんがとてもおいしいからおかわりしたいと言ってくれたのがとても嬉しかったです。

「今日の初詣」

ジャズ小僧

今日は楽しみにしていた、春日大社レクです。バスに揺られて参りました。けっこうかかりました。降りてからコンビニを発見してます。お茶を買いました。道中は春日大社までまっすぐ行きました。お茶も飲みながらです。それが冷たくてうまかったです。

さて、ほとほと歩いて、春日大社を歩いた人には分かる、石垣のあたりです。今日は空いていました。今日、お守りを買いました。道中、ゆったりと帰りました。帰りは、スタバに寄りました。パフェを飲みました。デシカルな味でした。そこそこ歩いて帰りました。また行きたいです。

「うなぎスペシャルランチ」

ひろ坊

2月5日ばかりすでは昼食代を貯めたお金で、豪華な食事をすするいわゆる昼食プレゼンツを行っています。他のコースは富雄の梅の花の懐石料理と日航ホテルのセリーナのバイキングとうなぎ弁当の3パターンの選択があり、私はうなぎ弁当を選びました。比較的、小ぶりな商品でしたが、お値段はなんと3,500円！食べ方として、白焼き、たれ焼きの2種類がありました。たれ焼きは定番でおなじみですが、白焼きは素材の味を生かした食べ方で、国産うなぎということもあり、質もいいものだったので白焼きを選びました。火であぶってカリッとした食感でうなぎそのものの味で勝負といった感じで、とても美味しかったです。食べたのは2回目だったのですが、ハマってしまいました。お値段が高いので2回目を通ぶるのはなんですけど、一度はトライしてみる価値があるのではないのでしょうか。中国産ではできない食べ方だと思います。大きなぜいたく、小さな幸せでした。次回はどんなレクになるのでしょうか。今から楽しみです。



「やさしば」

にくまん



新しい近鉄車両の8Aに「やさしば」という妊婦さんや高齢者、体調不良の方、そうでない方も座れる少しスペースの大きいグリーンのシートがあります。1車両に1箇所設置されています。たまたま空いていたので座ってみると心地よく、2回ほど利用しました。皆さん是非座ってみてください。

それ以外に、近鉄では、万博のイラストが描かれた車両や鹿のつり革がついた床も芝生をイメージし

た目に優しい車両も走っています。近鉄も色々な車両があり楽しめます。

「リンゴのローズパイ作り」

すみれ

あとりのAさんとたむたむ荘のTさんと私とで、あとりでリンゴのローズパイ作りをしました。ケーキ作りは久々でした。リンゴのローズパイとはどんなものかというのと、既成のパイ生地を細く切り、そこに薄くスライスしたリンゴを巻き付けて、バラの花の様にするという、なかなか凝ったスイーツです。パイ生地の太さの調節やトースターでの焼き具合など、難しいところもあったけれど、3人の奮闘もあり、上手にできました。



スイーツができあがったら、写真撮影をしました。その後に、コーヒーを淹れて皆でスイーツをいただきました。皆が、美味しいと言ってくれたので良かったです。また、あとりでスイーツやケーキ作りをしたいと思います。

「佐保川ウォーキング」

はまなす

当日はそんなに寒くなくウォーキング日和でした。新大宮から北の佐保川沿いは行ったことがなかったので新たな世界を開拓できてよかったです。



大仏鉄道の公園や東大寺の転害門に繋がっているのも知りませんでした。歩き終わったあとは、東向商店街にあるベトナム料理の店に行きました。フォーがとても美味しかったですし、皆さんにも満足していただけたようでよかったです。



「1人で生きていない」

にくまん

1/4の昼食はあとりあで、お雑煮を食べました。正月にお雑煮を食べる機会もなかったのであとりあで食べられて嬉しい気持ちになりました。別の日には、スタッフのAさんズボンの補修と鞆のリフォームをお願いして綺麗にさせていただきました。自分はあとりあに繋がっていることで助けられていると思いました。

「職場で働いて15年経ちました」

夢見通りの人々

もうすぐ、職場で15年が経ちます。2010年の3月に特別養護老人ホームの介護職という仕事を細々と始めて、今年の3月で丸15年が経過したことになります。

最初の方は病気との兼ね合いもあり、仕事についていくのに精一杯の部分もかなりありました。そういう事で何度か休職とかもさせていただいての今になります。職場に「あなたらしさを、いつまでも」というスローガンが貼ってあります。

これは主に利用者に対する姿勢ですが、私は皆に当てはまる言葉ではないかと思えます。

元気な人でも、病気になっても、年老いて自由が効かなくなっても、その人の無理のない範囲での自分らしさを追求できればいいと感じます。小さな自分らしさを積み重ねて、段々と大きな夢になることもあります。たとえ、大きな夢にならなかったとしても、日々の暮らしで嬉しかったこと、楽しかったことが次の日を迎えるにあたってささやかな幸せになると思えます。

他人の「自分らしさ」を応援するには、自分が自分らしく生きる事を心の隅で考えないといけないと感じます。自分が今働いている施設の中でどういう事をやっていきたいかを考えること。自分が施設に入った気持ちになって、これは続けたいと思うこと。反対に施設の中で自分がこういう事をされたくないとかいう事を考えるのも重要なことと感じます。その上で、周りとの協力しながら、自分もやりがいの持てる範囲で、利用者の「あなたらしさを、いつまでも」の応援していきたいと感じています。

「森田療法について」

50余年の伝統ニシザワガクエン アダマウロ

初めまして淀川長治です。さいなら・さいなら(もう終わるつもりでいる)、さて本題に入ります。

私が利用させて頂いている心療内科の元カウンセラーの先生が新たに「森田の家」を始めました。私も診察の帰りに寄らせて頂いているのですが、そこには「納屋」があり改築して映画館と



森田の家にてチェアリング

しているようです。自分も映画通なので「納屋」と聞いてかの名優「ジョン・ウエイン」の吹き替えの声優「納屋悟朗」を思い出します。「リオ・ブラボー」などの作品が有名です。若い子は知らないか・・・

恐らく「のうや(納屋)」と読むのではねえのかい？こりゃオジサン一本とられたよ★

スクリーンや椅子など、今まで培った先生のテクニックを存分に活かしDIYしている様だ。私は「森田療法」の存在は聞いていたがあまりピンとこないのも事実です。どちらかと申せば「森田一義」タモリですな。「森田童子」の方しかしらなかった。

「森田療法」の活動とは調べてみると「固有の表現と身体を開いていく活動」と記されている。そこでこの「角煮」いや「爆竹」いや「角逐」いわゆる「せめぎ合い」に勝つべく活発かつ開放的な活動が必要となるようだ。(なるほど!)

診察では日常生活の中で「開放的関係的行動」が話題になるようだ。

「森田していますか？」

「森田はどうなりましたか？」

と話題になるようだ。自分ならば「フジテレビ」に「タモリはどうなりましたか？」「友達の輪していますか？」と多分聞かないでしょう。確かに廃物利用や再生など処分せずに利用する試みには頭が下がります。

タモリならば昨日までのガラクタを処分処分となるでしょう。♪スッキリウキウキウォッチング♪という事でここで締めさせていただきます。かしこ