

# 愛の家通信

## 今月のベストショット!



爽やかな新緑の季節、5月を迎えました。今回は、日頃の生き生きとしたご様子を写真とともにお届けします。大好きなぬいぐるみを抱きしめて思わずニコリされる姿や、「美味しいね」と嬉しそうに食事を楽しまれる瞬間など、施設内には常に温かい空気が流れています。また、皆様にお手伝いしていただくお料理レクリエーションも大好評！ホットプレートでおやつを器用にひっくり返したり、丁寧にトッピングを仕上げたりと、真剣な表情の中にも楽しそうなワクワク感が溢れていました。自分で作った出来立てのお味は、また格別でした。これからも、美味しいものを食べて、たくさん笑って、皆様が主役になれる笑顔いっぱいの日常をサポートしてまいります。次回もお楽しみに！



### 新潟ラーメン特集

こんにちは！長岡悠久のアイです。今月紹介するのは「中華そば 貴の香」さんです。新潟市西区小針にあります。熟成醤油ラーメンが美味しいお店になっています。塩や、白醤油ラーメンもあり、あっさりしたラーメンを食べたいときにイチオシのラーメン店です。ラーメンもイチオシですが、雪崩式あんかけチャーハンというメニューもとても美味しいと評判です！ラーメンには、珍しい黒いナルトが使用されて、ストレート麺に澄んだ熟成醤油の香りと味がとてもマッチしていて美味しいですよ！



季節を教えてくれる、わらび・ゼンマイ・皮付き筍・ごこみ蒨茎まで柔らかいアスパラ・手頃な値段になったイチゴ。海の幸では、アサリ・ハマグリ・シラス・カツオ・蛍イカ。其々の土地ならではの、『旬の食材』があります。日本の素晴らしさを感じる今日この頃です。

### 5月はマルシェの月

いろいろな場所で開催されるマルシェ。マルシェとはフランス語で「市場」という意味で、町の中心部に農産物や手工業品が交換される場所として始まりました。それが今多彩なジャンルのマルシェがいろいろな場所で開催されています。マルシェは普段では交流できない方との貴重な「出会いの場」「情報共有の場」だと思います。皆さんもお近くのマルシェや大規模マルシェに出かけ、日常とは少し違う刺激を受けてみてはいかがでしょうか？(^^)

新緑がまぶしく感じられる季節になりました。ゴールデンウィークも終わり、日常のリズムが徐々に戻ってきております。日中は汗ばむほどの陽気の日もあり、初夏の気配を感じるようになってきました。5月は過ごしやすい反面、寒暖差や紫外線が気になる時期でもありますので、こまめな水分補給や帽子など、外出時の対策もお忘れなく。散歩にもびっぴりの気候なので、ご入居者様と外気浴に出掛けております。来月には梅雨が控えているので、今のうちから湿気対策や体調管理を心がけていきたいと思っております。私は最近、朝のストレッチと旬の野菜を使った料理で体調管理をしています。皆さんもそれぞれの方法で元気に初夏を迎えていただければと思います。 ホーム長 峰尾

### 知ってましたか？【5月は赤十字運動月間】

赤十字って？「人道」を掲げる世界最大のネットワークです。赤十字 (Red Cross) は、一言で言えば「人間の命と健康を守り、苦痛を軽減することを目的とした、世界最大のネットワーク」です。

- Ⅰ：7つの基本原則
- ・人道 (Humanity)：苦痛を予防し軽減すること。
  - ・公平 (Impartiality)：国籍、人種、宗教などで差別しないこと。
  - ・中立 (Neutrality)：紛争や政治的論争に加わらないこと。
  - ・独立 (Independence)：政府の干渉を受けず、原則に従うこと。
  - ・奉仕 (Voluntary Service)：利益を求めない奉仕であること。
  - ・単一 (Unity)：一国に一つの赤十字社。
  - ・世界性 (Universality)：世界中の組織が対等の権利を持つこと。

Ⅱ：なぜ「5月」が運動月間なのか？二人の偉大な誕生日にちなんで毎年5月が赤十字運動月間とされているのには、歴史的な理由があります。5月8日：世界赤十字デー 創始者アンリー・デュナン氏の誕生日にちなんでいます。5月12日：看護の日 (国際看護師の日) 近代看護の母、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんでいます。

Ⅲ：赤十字と一般の人はどう関係するのか？暮らしを守る4つの顔

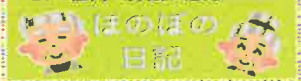
- ① 災害救護：避難所に赤十字あり
- ② 医療と看護：健達わっと読者に最も近い存在
- ③ 献血：命を繋ぐバトン
- ④ 講習事業：介護にも役立つ「手先の知識」

健達わっと

気になる内容はQRコードから。



### 広い世代へ介護の魅力を発信



朝の時間、ホームの廊下の向こうから勢いよく歩いて来られるご利用者様がいます。毎朝の日課は、スタッフへ「おはようございます」と挨拶をすること。その姿はまるで一直線に向かってくるようで、遠くに姿が見えるだけで思わずこちらも背筋が伸びます。「今日も来たね」「速いねえ」と周りの方が笑うほどの勢いですが、ご本人はとても真剣です。挨拶をした後は、「今日は寒いね」「よく眠れた？」と、スタッフや他のご利用者様へ優しく声をかけてくださいます。その何気ない会話が、朝のホームを温かな空気に包んでくれています。介護の仕事には、体調確認や生活のお手伝いだけではなく、「話を聞く」大切な役割があります。忙しい朝でも、少し立ち止まって言葉を交わすことで、ご利用者様の表情がふっとやわらかく瞬間があります。毎朝まっすぐ向かって来てくださる姿には、「今日もよろしくね」という気持ちで込められているように感じます。元気な挨拶と何気ないおしゃべりが、一日の始まりを明るくしてくれる——そんなほのほのとした朝のひとコマでした。

