

あうんだより

デイサービスセンターあうん広報 / 令和5年10月

相談員 杉澤 琴美

朝夕がめっきり過ごしやすくなったと思っていたら、急にストーブや毛布が恋しくなるような寒さになってしまいましたね。今号では、爽やかな秋風が吹く9月の活動をご報告いたします！！



重陽の節句

9月9日は日本の五節句の一つ、重陽の節句です。あまり耳慣れないですが菊の節句とも呼ばれ、無病息災や長寿を祈願する日とされています。9日はあいにく土曜日で休館のため、8日の昼食にお祝いのお食事といたしました。9が重なるこのお節句は不吉な日とも言われていて、邪気を払うお食事を食べる伝統があります。食卓に並ぶのは秋を代表する味覚の栗、秋茄子、そして菊づくしの品々です。黄色が映えて、なんとも風流です。食用菊はお刺身に添えられているのは見ますが、改めて食べるような機会はありませんよね。利用者さん皆さんも初体験だったようで、軽い食感でかすかに感じる菊の風味を慎重に味わっていました。

本来であれば日本酒に花びらを浮かべた「菊酒」をご用意したいところなのですが、あうんでは皆さん大好きな甘酒でのご提供。食後のデザート代わりに冷やし甘酒を飲んで、残暑で疲れた体のエネルギー補給にもなったことでしょ。

食後、ある利用者さんが「おなかいっぱい」とポツリ。普段はお食事に関してはノーコメントな方なので、我々としてはこの上ない誉め言葉をいただきました。

菊には「高貴」という花言葉があり、不老長寿の願いが込められたお花とのこと。まるであうんの利用者さんたちのことを言っているようではありませんか！！季節のお祝いでいただくお食事は心の栄養となります。栄養をたっぷり蓄えて、いつまでも明るく元気に過ごしていただけることを願っております。

重陽の節句～菊～
栗ご飯、松茸のお吸い物、甘酒
麻婆豆腐、きゅうりの酢の物、ナスの焼浸し
～菊を添えて～



秋のお彼岸～おはぎづくり～



春のお彼岸で食べられるのが「ぼたもち」、秋のお彼岸に食べられるのが「おはぎ」。全く同じものでありながら時期によって呼び方が変わるとは、日本人がいかに季節感を大切にしてきたかがわかる食べ物でもありますね。

さて今年のおうんの秋のお彼岸は、明けの日である24日に皆さん揃っておはぎ作りをしました。

柔らかめに炊いたもち米をほどよく潰すとき、いつもは虫も潰さない優しい利用者さんが「半ごろし」と連呼するのを聞くのは我々の密かなお楽しみ。今回も熟練の技で手早くあんこでくるまれたおはぎが美しく並びました。おやつ時間に緑茶とともにいただきました。みんなで作った出来たてを味わえるのは格別ですね。「もうちょっとだな～」なんて言いながらニコニコ監督してくれる利用者さんもいて、秋の午後らしい穏やかなひとときでした。



日々の食卓より



この日の昼食のメインは、あうん畑で収穫したキタアカリをたっぷり使ったポテトコロッケ！コロッケはものすごく手間が借りますよね。そんな手間がかかる工程も、手伝ってくれる利用者さんがいるので手早く進んでしまいます。新じゃがで作る手作り揚げたてコロッケは最高！！まさに秋の味覚でした。

コロッケ、ミニトマトサラダ
茄子の味噌炒め、ご飯、味噌汁



こぼれ話

2人の利用者さんの一場面。ある利用者さんがお風呂嫌だな…と躊躇していたとき、お隣の利用者さんが優しく寄り添ってお話ししてくれました。「ご家族さんがお風呂入ってくるように勧めるのは、あなたのことが心配だから」

「あなたはこんなにも、周りの人から大切にされている」そして、「周りの人が大切にしてくれるのは、今までにあなたが周りの人を大切にしていたからよ」

まるで現実の世界から切り離れたような、優しく美しい空間に包まれていました。相手が欲しい言葉を押し量ることは容易ではありません。また、どんな言葉を欲しているのか、それが自分自身のことであっても、突き止めてはいないものです。

利用者さんは渋々ではありますがしっかり決心なさって、お風呂に向かいました。

人のためにすることは、巡り巡っていつかは自分のために。