

あうんだより

デイサービスセンターあうん広報 / 令和7年8月

相談員 杉澤 琴美

うだるような暑さが続いた7月の活動をご報告します！！

星に願いを！

七夕は伝統の五節句の一つです。短冊に願い事を書いて笹の葉に飾る風習は、今も廃れることなく広い世代に親しまれていますね。

あうんでは伝統に忠実に、五色（青、赤、白、黄、黒）の短冊を用意して、お好きな色を選んで願い事を書いていただきます。自筆に抵抗がある方には代筆し、願いをうまく表せない方には言葉を汲み取ってスタッフがお手伝いさせていただきました。

願い事はご家族の健康と幸せを願うものが最も多く見られました。体が元気であることはすべての原動力、きっとこの方たちのご家族もご本人の健康を願っていますね。

この他にも、大好物をご所望になったり、ロマンスを待ち望んだり。大きな夢から今晚にも叶いそうな願望までバラエティ豊かに、色とりどりの短冊が笹の枝を彩りました。利用者さんたちも笹の葉を眺めて「七夕だねえ」としみじみ。伝統行事を感じられる風景は、見るだけでも癒し効果があるようです。

7月7日の夕方、短冊をお焚き上げして願いを空にお届けしました。この日は30℃もある快晴。皆さまの願いは寄り道せずになっすぐ天に昇って行ったことでしょう。

ちなみにこの日の昼食は、七夕そうめんと天の川カレーでした。星の形に型抜した野菜が散りばめられて、目に楽しくお腹に大満足なメニューでした。



あうん畑も頑張っています！

6月から7月にかけて30℃超えの猛暑が続いた上に満足に雨が降らない日々でした。雨が降ってほしい！と七夕の短冊に書いたほどです。

この猛暑と少雨が影響してか、今年のあうん畑は苦難続き…。大豆とインゲンの発芽率がすこぶる悪く、ゴーヤは背が伸びず、きゅうりには早々と天敵のニジュウヤホシテントウが！！

そんな中でも天の恵みのように24℃で薄曇りの日が到来。これは無駄にするわけにはいかない！と全員参加で畑の草取りをすることにしました。テントを設置して日差しからの避難場所も完備、快適な草取り環境をご用意しました。

利用者さんとスタッフで四方八方から草取り開始。草取りベテランの利用者さんたちのスピードは凄いです。「良い大豆だねえ」と褒めてもらって、「いやいや今年は全然芽が出なくて…」などと話しているうちに、あっという間に畑はきれいになりました。草ばかり増えていく畑を見て悶々としていた日々は何だったのでしょうか、みんなでやると早いんですね。テントの中で冷たいゼリーを食べてティータイム。ちょうどよい気温、心地よいそよ風、テントの安心感、外で働く解放感…もう、毎日これでいいのに！！

しかしこの翌日には猛暑再来、外に出るなんてとんでもないという日々が続くのでした。



YouTube

←七夕

草むしり→



日々の食卓より！

食料自給率が上がっています！！この日のあうん産野菜は、茄子、ゴーヤ、大根、胡瓜、青紫蘇の5種類。大根は初ものです。

畑の獲れたて野菜を目の前で調理してすぐに提供できるのは、あうんの持ち味。お腹だけでなく心も満たしてこそのお食事です。

野菜たっぷりのお食事で、利用者さんたちもスタッフも健康増進中！



茄子の揚げ出し、大根の煮物、きゅうりのカニマヨ
ゴーヤの天ぷら、スイカの漬け物



水を飲む。これがどれだけ難しいことかは当事者にならないと真に理解することはできないと思います。トイレの心配や飲み込みにくさ、温度の感度など、利用者さんたちにとっての理由は様々。飲むのが容易でないことは見ていてよくわかるのですが、我々はあの手この手で少しでも多く水分を摂っていただけるように働きかけます。ゼリーを作ったり、ぬるくしたり冷たくしたり、「人間の体の70%は水なんですよー！」などと言ってみたり。熱中症と脱水は恐ろしいです。再三勧められる利用者さんたちも煩わしく感じていることは重々承知の上で、どうかもう一口飲んでいただきたいのです。お星さま、お願い。