

あの日から5年が経過しました。

2011年3月11日14時46分。皆さまは、どこで何をされていましたか？私は、通所リハビリのご利用者のおやつの準備をしている時に、あの揺れが起こりました。伊豆沖の地震に慣れているはずの私たちにとっても、異常なほど長かったのを記憶しています。事実、揺れは約130秒間も続き、東京は震度5強～5弱だったそうです。ご利用者を自宅に送り施設に帰ってきた時にテレビに映し出されたあり得ない光景を呆然と眺めるだけの自分がいました。悲惨な光景を見る度に、何も出来ない無力さを感じる中、世界中から支援が届く中で伝えられる被害状況や惨状など、悪い話ばかりが圧倒的に多いなか、かすかな光を感じる、少しだけ前を向くことが出来るエピソードもたくさんありました。

最後のプレゼント

気仙沼周辺で配送作業中に津波にのまれたらしいと、夫の上司から知らされた。遺体安置所に向かった。目の前のひつぎの中で眠っているのは、間違いなく夫だった。涙があふれ出た。遺体に何か着せてやろうと、倒壊を免れた自宅に戻り、会社から引き取った夫の荷物にふと目がいった。指輪が入っていた。以前、「たまには指輪とか欲しいけど、パパはプレゼントくれる人じゃないもんね」と、意地悪を言ったのを思い出した。ホワイトデーのプレゼントに、こっそり買ってきていたらしい...涙が止まらなかった...

仙台の友の言葉

「暗すぎて今までに見たことないくらい星が綺麗だよ。仙台のみんな、上を向くんだ！」

パパの仕事

旦那さんが自衛官の友人より。以前息子さんが「パパは戦争がお仕事？」と涙ながら聞いてきた事があったそうだ。誰かの心ない言葉に傷付いたんだろう。今、息子さんは毎日TV画面に向かい「パパ頑張れ、パパのお友だち頑張れ！」と叫んでるって。「僕も自衛隊になる！」って。

タフガイ

ぜんぜん眠っていないであろう旦那に、「大丈夫？無理しないで。」とメールしたら、「自衛隊なめんなよ。今無理しないでいつ無理するんだ？言葉に気をつけろ。」と返事が。

父

父が明日、福島原発の応援に派遣されます。半年後定年を迎える父が自ら志願したと聞き、涙が出そうになりました。「今の対応次第で原発の未来が変わる。使命感を持てい。」家では頼りなく感じる父ですが、私は今日程誇りに思ったことはありません。無事の帰宅を祈ります。

ディズニーで

ディズニーランドでは、ショップのお菓子なども配給された。ちょっと派手目な女子高生たちが必要以上にたくさんもらって「何だ？」って一瞬思ったけど、その後その子たちが避難所の子供たちにお菓子を配っていたところ見て感動。子供連れは動けない状況だったから、本当にありがたい心配りだった

BBC(イギリス国営放送)

地球最悪の地震が世界で一番準備され訓練された国を襲った。その力や政府が試される。犠牲は出たが他の国ではこんなに正しい行動はとれないだろう。

NYタイムズ

NYタイムズは「最悪の災害だが、それは最高の条件を持つ国で起こった。富と技術と高い士気を兼ね備えた国は日本だけ!」と

分け合えば余る

亡くなった母が言っていた言葉を思い出す「人は奪い合えば足りないが分け合うと余る」被災者で実践されていたこの国の東北関東地震被災者の方々を日本を誇りに思います。

この他にも、たくさんエピソードが存在しております。改めて、私たちの日本を誇りに思います！

Yugawara Walker おかわりっ!!

湯河原ってこんなところ

“アメリカンクラブハウス” 編

今回はアメリカンクラブハウス（以下：アメクラ）さんを紹介します。の前に、いつもお世話になっています(^o^)!

アメクラさんは湯河原初のオープンキッチンのレストランとして30数年の歴史があります。湯河原といえば温泉・鮮魚と思われがちですがアメクラさんの料理を外すわけにはいきません。お店は店名からも察しがつくように入口に星条旗が掲げられ、マスターからも調度品からもアメリカの雰囲気満載です。そしてお料理は何と言っても2大名物（勝手にそう思っていますが…）を食さないわけにはいきません。

まずは「スペアリブ」！厳選した国産ブタ肉を使用していて、門外不出の調理方法で脂肪分をぐっと減らしてヘルシーに仕上がっています。骨をつかみガブリと口に入れ骨を引っ張ると抵抗感がなくスルスルとお肉だけが口の中に残ります（驚きっ!）。そして噛む必要が無くかなりの軟らかいお肉自体のうま味が広がっていきます。本当に美味しいです。食べて頂ければ分かります。味付けも醤油・塩コショウ・ガーリックなどなど数種類があります。次は「アップルパイ」！注文してから何層にも何層にも重ねられた生地を焼くところからスタートです。

アツアツ・サクサクのパイの上に冷たいアイスクリームがっ！そして大好きソース（ストロベリー・ブルーベリー・キャラメルなどなど）がかかっています。熱と冷の見事なコンビネーション！はい、こちらも大変美味しゅうございます。食べて頂ければわかります。紙面の都合上すべてが伝えられないのが残念です。その他にもサラダ・パスタ・1品料理など豊富なメニューで選ぶのに困ってしまいます。

どれもこれも美味しいのですが、どの料理にもマスターの優しさが隠し味に使われているような気がします。飲み物も種類豊富ですし、各種パーティーもOK！色々と相談に乗って頂けます。ぜひ、1度足を運んでみて下さい！

“アメリカンクラブハウス”

Phone⇒0465-62-8300

住所⇒湯河原町土肥 1-10-3

営業時間⇒ランチ 11:00～15:00(L.O. 14:30)

ディナー 17:00～23:00(L.O. 22:30)

月曜定休(祝祭日の時は翌日休み)・専用駐車場5台

次号の予告

- ・イベントは、ちょっと遅れて「春のお楽しみ会」とか
- ・お馴染みの「時事コラム」etc.で

2016年7月にお届けっ!!

ホップのように(編集後記): 第44回!!

震災から5年経ちました。

前述のエピソードに涙がでてきました。

現地ではまだまだ復興の途中でありま

すし、我々は忘れてはいけないと思います。

日本は天災の国、備えあれば憂いなし

にしていましよう。東北の皆様、応援しています。

発行責任者：ニューライフ湯河原施設長・小田隆男

編集責任者：三科敏隆 編集：ニューライフ湯河原広報委員会

発行日：2016.04.07

発行人：ニューライフ湯河原湯河原町吉浜1906 phone:0465-60-1555

介護老人保健施設ニューライフ湯河原 presents



2016.長閑!!
木の芽時!!号



春が来ましたね...今年はあまり寒さを感じないうちに、雪も降らないうちにあたたかな春が来てしまったような気がします。そんなあたたかな春でもこの時期になるとどうしても思い出してしまうことがあります。まだ、というか...もう5年が過ぎました。被災地の状況を見て、聞いて...まだまだ復興には長い長い道のりが待っている現実を改めて感じてしまいます。私たちに出来ることはあの日の衝撃を、悲しみを、一つになれた強さを決して忘れずに、未来の世代に伝えること...そして微力ながらこれからも復興のために何が出来かを考え、寄り添って行きたいと思います。なので、今回の小説コーナーは特別企画を、そして4月恒例の来る人去る人コーナーetc.でお届けします。お楽しみに(^o^)/

今年も出会いと別れの季節が到来です...なので...

ようこそ!! そしておつかれさまでした...

毎年迎える出会いと別れ...今年はどうな出会いと、別れがあるのでしょうか...
先ずは**ようこそニューライフへ!!**

鈴木達也-スズキタツヤ-(療養課:介護)

はじめまして！
4月から療養課介護職員の一員になりました鈴木達也です。
私生活では2児の父親として子育てに日々奮闘しております。
まずは皆様に名前を憶えて頂ける様がんばります！
担当フロアは4階です。これからよろしくお願い致します。



寺田明雄-テラダアキオ-(栄養課)

初めての仕事で皆さんにご迷惑をかけると思いますが、
精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します！

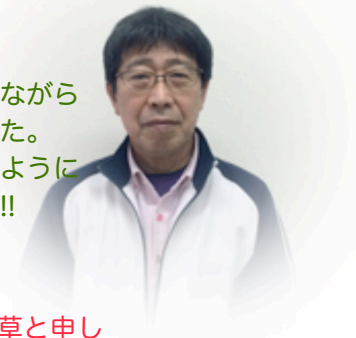
山田裕樹-ヤマダヒロキ-(通所リハビリ課)

介護の業界に移って早10年が経ちました。金融機関からの転身で戸惑いながら
のものでした。切っ掛けは10歳だった長女が心臓病で亡くなったことでした。
当初の障害者の力になりたいとの思いから、少しずつ高齢者介護に力を注ぐように
なり現在に至っています。早く慣れて皆様のお役に立てるように頑張ります!!



高橋千草-タカハシチグサ-(療養課:介護)

皆さん、こんにちは。2月16日より療養課介護に入職しました高橋千草と申します。
利用者様が笑顔になれるおもてなしと心温まる介護が出来るよう日々勤めて
いきたいと思ひます。今後ともよろしくお願い致します。



そして今年もニューライフから旅立ちました...本当におつかれさまでした...

療養課(看護):志村美帆子

看護師の志村です。ニューライフで皆様と約9年半ご一緒させて頂きました。看護師としてどれ位皆様のお役に立てかは分かりませんが、ご利用者の笑顔に支えられていた9年半であることは間違いありません。ニューライフ過ごした時間が私の宝物です。 いままでありがとうございました。

療養課(介護):住吉司

平成21年9月より介護職でお世話になりました住吉 司です。
ほぼ素人で入職してから私を成長させてくれたのは日々接して頂いたご利用者の皆様のおかげであると強く思います。
皆様の話しに耳を傾け、笑顔を見ることで充実した毎日を送ることができました。
皆様、今日までありがとうございました。

栄養課:佐藤梓

この度、退職することになりました。
老健という初めての職場に戸惑いや不安がありましたが、皆様に支えられて仕事することができました。この8年間で様々なことを学び、いろいろなことを教えていただき良い経験になりました。ありがとうございました。

今年の桜はどうですか?...**桜!!ライトアップ!!!**

歳を重ねる毎に桜の美しさを実感するようになり、日本人にとって「桜」はやはり何か特別な存在なんだと改めて感じます。
桜の時期が短いことも桜への思いが高まる要素になっているのでしょうか？
桜前線を追いかけて旅をするのも楽しいことかもしれません。
さて、恒例の「桜ライトアップ」が始まりました。照明器具が太陽の光とは違う幻想的な空間を作り出しています。
じいーっと眺めていると桜の花びらに吸い込まれそうな不思議な気持ちになります。
ご利用者の皆様、夜桜を満喫して下さい！



第30回... “時事(じいじ?)コラム” ～H28.4月 診療報酬改定～

平成28年4月、診療報酬改定が行われました。私たち介護保険施設や介護サービス事業者にも多少なりとも影響があるものと考え、改定の基本的視点の大枠のみですが、ご紹介させていただきます。
要点は、
「病床の機能分化・連携」や「かかりつけ医機能」等の充実を図りつつ、「イノベーション」、「アウトカム」等を重視。
⇒ 地域で暮らす国民を中心とした、質が高く効率的な医療を実現。

4つの視点として、

- 1 「地域包括ケアシステム」の推進と、「病床の機能分化・連携」を含む医療機能の分化・強化・連携を一層進めること。
- 2 「かかりつけ医等」のさらなる推進など、患者にとって安心・安全な医療を実現すること。
- 3 重点的な対応が求められる医療分野を充実すること。
- 4 効率化・適正化を通じて制度の持続可能性を高めること。

さて、地域包括ケアシステムを進めていくのは、介護だけの問題ではなく、医療も同じです。診療報酬の仕組みの中で、医療機能の分化・強化・連携を推し進めつつ、介護報酬とのリンクを図っていき、2025年の地域包括ケアシステムの完成を目指すものであり、その国の仕掛けに、事業者は右往左往するわけです。
そんな中で、「療養病床の在り方等に関する検討会」で、「今後、医療・介護のニーズを併せ持ち、長期の療養が必要となる高齢者に対して、これまでの類型にない、日常的な医学的管理、一定程度の介護に加え、「住まい」の機能を同時に満たす新たな類型が必要である。」と医療療養と介護療養の方向性が示されました。平成29年度をもって介護療養型医療施設の事実上廃止。医療療養もあわせ、病院内で、病院と施設を同居させるという新しい案が浮上しています。病院という類型から施設という類型に変わる???といった議論が現実的にされているということです。
また、療養病床にも25:1、20:1といった看護職員の人員配置基準が設けられていますが、どうも20:1の基準に集約され、さらに医師の配置なども緩和されるよう。ということは、今でも法人内で抱え込みケアがまん延している状況で、自己完結型施設が広がり、本来の地域包括ケアシステムというのが絵に描いた餅になるのではないかと危惧しています。しかしながら、頭のいいキャリア官僚の方々ですから、そこは御見通し。2年後の診療報酬・介護報酬の同時改定において、国は本気になって仕掛けてくるのでしょうか。医療にしても介護にしてもキーワードは、『在宅』。
全老健の受け売りになりますが、老健施設のサービスは施設入所も含め、在宅支援。地域包括ケアにおける医療・介護連携の中心にどっしり腰をおろしていきたいものです。
文責:松岡秀典

この季節、所謂... “木の芽時に気をつけて!!”

「暑さ寒さも彼岸まで」とやっと待ちにまった春がやってきたな～と喜んでいる皆様っ！「寒いと体が痛くてね～」とか「頭が重くて」とか「体がだるいの」とか...普段何気なく話しているその一言。
体の不調について、ちょっと耳寄りなことがありました。若輩者の私達から先輩の皆様にこんな事を言うのは少々失礼かと思いきや忘れちゃった方もいるのでは?...なのでここにお知らせします。
3月～4月にかけて木々に新芽がでる早春の季節。気温が安定せず 初夏を思わせるような暖かい日があったかと思いきや翌日はぐっと気温が下がりテレビでも「花冷えにご注意下さい」とよく聞きませんか？このような気温差は体にとっても様々な影響を及ぼすことが多いようです。
冬から春に変わる過程で人の身体もある意味冬眠から醒め活動するための準備を始めるのですが、中には生活習慣などの影響でそのバランスがうまくとれず情緒的に不安定になる人が多いと言われています。春先は気候の変わり目で体に何らかのストレスがかかる時期であると同時に社会的変化（進学・進級・異動・転居等）によるところのストレスにさらされる時期でもあるといえます。
先人はこういった体や精神の変調をきたしやすい春先の時期を「木の芽時（このめどぎ）」と言っていました。「あ～聞いたことある。」と思った方もいましたか？実は私は言葉として聞いたのは初めてでした。ただし、体調不良になるのは実際何度も経験しているので「昔の人は良いことをいう」とひそかに感心しました。
では「木の芽時」に体の不調を起こさず乗り切るにはどうすれば良いのでしょうか？残念ながら効果抜群な対処法は無いようです（泣）
しかし気持ちを落ち着かせるためにはどうしたらよいのかと調べたところ「たっぷりの正しい栄養とたっぷりの正しい睡眠」だそうです。ご利用者の皆様は早寝はしていると思います。「たっぷりの正しい栄養」については栄養士さんをお願いしましょう。あとは呼吸法でリラックス！そして胸の中になにかつかえているような苦しい気持ちになった時は「ふっ!!」と下腹部の空気を外へ出すような感じで息を吐いてみてください。それでもだめならみんなで小田先生に助けをもらいましょう。それでは皆様、私を含めこの時期を元気で乗り越えて行きましょう～ エイエイ、オー!! 文責：看護師 高橋由美

今年も成敗 “節分 豆まき 鬼退治!!”

「鬼は外～！福は内～！」今年も豆まき行いました。
ところで、豆まきと言えば「大豆」をまくものと思っていましたが何やら「落花生でしょ!」という話が...？
調べてみると東北以北では落花生が用いられる地域が多く、理由は多々あるようです。成田山節分会では大豆と落花生両方を使用しているようです。
ニューライフでは豆の代わりにポン菓子を使用しています。
ん？青鬼のバットはいいとして、赤鬼のデッキブラシって...弱そう！？

