

生野菜によし、冷たい麺によし、の万能変わり味噌である。味噌はなぜか八丁味噌でないとおいしくならない。コツはひたすらみじん切りをすること、しょうがとにんにくをこがさないことの二点のみ。一週間は冷蔵保存OK、冷凍も可能。是非お試しあれ。

【S. S】



\*そうめんやシソと合わせて…暑い夏にピッタリです！

<材料>

- ひき肉（鳥でも豚でもよい）50g
- にんにく 中くらいの大きさのもの4片
- しょうが にんにくの1.5倍程度
- 干しシイタケ 4枚
- シイタケの戻し汁カップ1
- 八丁味噌 大匙山盛り4杯
- 砂糖 大匙山盛り4杯
- こしょう 少々
- しょうゆまたはめんつゆ大匙1杯
- サラダ油 大匙1/2杯
- ごま油 小さじ1杯

<作り方>

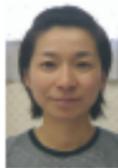
- ①干しシイタケは戻して、しょうがは皮をむいて、にんにくはそのままでみじん切りにする
- ②フライパンにサラダ油をひいて温め、温まったら弱火にしてしょうがとにんにくを炒める
- ③香りがただよってくるまで弱火で炒め（約10分位）、ひき肉と干しシイタケを加え強火にする
- ④砂糖とこしょう・シイタケの戻し汁を加えて煮立たせる
- ⑤しょうゆまたはめんつゆと八丁味噌を加える
- ⑥煮汁が半量になるまで煮詰めたら中火にして汁気がなくなるまで煮詰めて、出来上がり！

ようこそ！新しい仲間

6月からコスモスのメンバーに加えていただきました。以前から、思想信条や生活形態で相手を差別することなく看護を提供するという、こちらの理念に惹かれていました。まだまだ力不足で、迷惑をおかけすることも多いですが、精一杯成長していきたいと思えます。よろしくお願いいたします。【T. A】



6月から、大学院で学びながら、週4回『コスモス』で働かせていただいています。日々、訪問先の方々や、コスモスのスタッフの皆様から多くのことを学ばせていただいています。短い期間ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。【M. H】



6月から事務職でお世話になっています。ピアノ講師をした後、電子機器メーカーに勤務しておりましたため介護に関して知識が無く、ご迷惑をおかけしています。コスモスでは皆さんの知識の豊かさや、人に対する優しさに毎日驚いています。1日も早く必要とされるサポートができるように努力しますのでよろしくお願いいたします。【Y. U】



はじめまして。今年の2月からボランティアで、そして7月からはパートとして入らせて頂いている小〇麻〇と申します。阿〇さんの入居者さん一人一人への愛情あふれる真摯な姿勢に深く感動し、少しでも見習いたいと思い、入らせて頂いています。毎回、入居者さんからも阿〇さん始めスタッフさんからも学ぶことがたくさんあって楽しくお仕事をさせて頂き感謝しております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。【M. K】



7月から「おはな」で働かせて頂いています！実は私の母もデイサービスコスモスの職員でお世話になってます☆親子共々、ちょっとおっちょこちょいですが…（遺伝かな？）その分120%の笑顔でカバーしたいと思います！！どうぞ宜しくお願い致します。【C. E】



第36号

2010年 9月

<本部事務所>  
〒111-0021 台東区日本堤1-12-6  
訪問看護ステーションコスモス  
TEL:03-3871-7228  
FAX:03-3871-7229  
URL: http://www3.ocn.ne.jp/~s.cosmos/  
E-mail: s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp  
発行責任者:山〇真〇子  
編集委員:奥〇大〇・竹〇山〇

<編集後記>  
今年猛暑の中、コスモスに隣接している「そら」が改築し仲間入りしました。これからは皆で支え合っていけます様、どうぞ宜しくお願いします。(山〇)

コスモス新聞

平成22年秋 第36号



コスモスアパート「そら」オープン



元はおしゃれな撮影スタジオでした



工事の途中経過



外観ができてきました



毎年好評の散髪サービス



今年も沢山のボランティアさんが手伝って下さいました

7月1日コスモスアパート「そら」へTさん、Yさんお二人が入居され、コスモスアパート「そら」が開業しました。8日にはOさん、13日にはHさんも入居され、あっという間に満室です。「そら」は「空」？「宙」？「ソラ」？お好きなようにイメージして下さい、正式な住居表示届けはひらがなで「そら」です。「そら」はコスモス事務所の隣をお借りして改修した4室のアパートです。各室は直接外から出入りできる玄関スペースとフロアリングの個室、トイレ・洗面所・ミニキッチンが共同です。照明もインターフォンも最新式で、インターフォンにいたってはカラーで録画もできる機能があり職員も使い方練習が必要でした。みなさんピカピカの新しいお部屋に入られて喜んで下さいました。荷物が多くて古いものをだいたい処分したTさん、必要なものまで処分してしまいあわてて補充するやらてんやわんやの引越でした。

入居されているみなさんはヘビースモーカーなのでドアの外に灰皿と椅子を用意しました、部屋での喫煙は禁止です。猛暑のなかでも外に座ってタバコをくゆらしている姿がよく見られます。コスモススタッフの出勤時には外に出ていらっしゃる方と「おはようございます、今日はいかがですか？」「暑いけど眠れましたか？」「おはようあついな」等々のあいさつが行き交います。多くのヘルパーさん達に支えられ、もちろんコスモススタッフ全員の協力でスタートしました。まだ軌道に乗ったとはいえませんがいろいろな騒動や失敗から学び、みなさんが快適に過ごせるよう努力していきたいと思えます。【H.H】



完成です。赤い灰皿置いてあります！



できたてほやほや、明るい室内

ふるさと夏祭りに今年も参加しました



いつも訪問している利用者さんとパチリ！

あに合さそ尿うんが  
っ一つん。病にも訪  
て度。にの焼沢問  
もくいお利き山し  
いらのつ酒用者ば加  
いでこだ病飲さん食美  
すんか気むん、べ味  
よならと利用嬉るし  
ね日、向用嬉るし  
。が年き者し糖そ

終の協や始なり高盛りせ談さの  
え力ボめ中カの況も天てとれふ  
るがラン、中カの況も天てとれふ  
事があッ千スが十健康にもた散る  
が出ッ葉コスが十健康にもた散る  
来、テイモスフル名康相も恵きと  
ま、アのス活散談も恵きと  
ま無の学タ動。髪は散ままし  
し方生ッ隊。髪は散ままし  
た方々さフそ去もお。加。相  
。をのんをんバ最大祭さ相催

【S・H】

# デイサービスの一日～夏祭り～

多くのお年寄りにとって、行事は季節を感じ、人との関わりが持てる良い機会です。

8月18日～20日と恒例の『夏祭り』を行いました。「金魚すくい」「ヨーヨーつり」「射的」新種目の「テーブルコロコロ」と利用者さんが点数を競いました。皆、童心に帰り声援があったかと思えば、「ヤジ」がとんだり、今年の暑さに負けない位、ヒートアップ！隠れた名人も見付き、最後は職員手作りのかき氷でクールダウン！！今年も皆楽しく夏を乗り切れそうです。

【M. E】



## コスモスハウス おはな通信

「わたし赤い花火が好きなのよ」  
「すごいね、やっぱつれてきてもらってよかったよ」  
「ねえ鍵屋～って言ってよ」  
「なんだよ、煙ばっかになっちゃったじゃねえか」  
「枝豆をもっとちょうだい」

隅田川花火大会の日、おはなの屋上では椅子や車イスを並べ、おつまみを口にしながら皆で空を眺めていた。建造中のスカイツリーの真横に次々と広がる大輪。

圧倒的な存在感を皆で魅入り、同じように美しいと感動する・・・。夜空の“おはな”は一座をさらに“オハナ”（家族・仲間）にしてくれるんだな

耳に心地よい爆音の中、そんなことを想う夏の夜でした。

【M. M】



おはなの屋上から見えた花火



おはなの屋上で花火を観ました。にぎやかで楽しそうですね！

# ドクターリレー



平成9年に父の眼科医院を引き継ぎ内科として開業し14年になります。専門は循環器科ですが、開業してみるといろいろな病気に対応しなければならないことがわかってきました。そしてかかりつけ医として家族構成や住環境などを含めて総合的に患者さんを診ることがとても大事だと思っています。年をとって動けなくなっても認知症になっても、住み慣れた家で家族や馴染みの人たちに囲まれて最後まで自分らしい暮らしを続けていける社会を実現するために少しでもお手伝いができることは、医療者として大変やりがいのあることだと思います。そして、そのためにはいろいろな職種との連携が欠かせません。その中でも訪問看護師の役割は大変重要で、私が在宅医療を実践していく上でなくてはならない存在であります。コスモスの看護師さんたちは高い技量を持って患者さんのために骨身を惜しまず親身になってお世話されており、いつも感服しています。これからもいろいろお世話になることが多いと思いますがどうぞよろしくお願い致します。

《 飯田クリニック 院長 N. K 》



「これはある利用者さんと言語リハビリで歌っている、『涙そうそう』の一節です。この歌詞の様に、誰かに思い出してもらおうときにはいつでも笑った顔でありたいですね。だから、汗だくでもヘトヘトでも、今日も笑顔で「こんにちはー！」とお邪魔いたします！」とお邪魔いたします。

「晴れ渡る日も雨の日も浮かぶあの笑顔」

「コスモスに入ってから2度目の夏を越えようとしています。猛暑と言われた今年の夏。利用者さんにとってはもちろん、私たち看護師にとっても厳しい日々でした。病棟時代は季節を感じることも少なかったけれど、訪問看護では天候、四季の移り変わりをヒシヒシと感じます。それが新鮮で、嬉しくて。悪天候の先に待っていてくれる利用者さんの笑顔はまた格別です。

【Y. T】



訪問看護の現場から

## ご寄付をありがとうございました

皆様から沢山のご寄付を頂きました。大切に使用しております。

- |                  |            |
|------------------|------------|
| ★ 大内さま           | ★ 小林さま     |
| ★ クララさま          | ★ Cadricさま |
| ★ 角田さま           | ★ 鈴木さま     |
| ★ Robertさま       | ★ 奥本さま     |
| ★ 千葉さま           | ★ 西浜さま     |
| ★ 坂井さま           | ★ 新方さま     |
| ★ 朴さま            | ★ 山友会さま    |
| ★ 松浦さま           | ★ きぼうのいえさま |
| ★ 米川さま           | ★ 加藤さま     |
| ★ セカンドハーベストさま    |            |
| ★ 城北労働福祉センターさま   |            |
| ★ (有)結プランニング 呉さま |            |

下記の物の寄付を募集しています。ご協力頂けますと幸いです。

- ＜いこいの間＞
- ・男性用下着・衣類・靴下（中古可）
  - ・使い古したタオル
- ＜おはな＞
- ・台所用消耗品・スーパーレジ袋
  - ・掃除用消耗品・調味料（味噌・醤油など）

## コスモスの種を蒔こう

6月1日NPO学習会を行いました。大〇ケアマネージャーが講師となり、「宿泊所」について学習しました。また台東区ステーション連絡会でも事例を発表し



9月11日、日本国際保健医療学会で、岡〇看護師が「中央アフリカ共和国の人々の健康観と保健対処行動の実態」について発表しました。



9月18日、東京ストーリーマリアビリティーション研究会がありました。平〇看護師がシンポジウムのシンポジストとして「ストーリーマリア保有者と地域連携」について発表しました。



## コスモスギャラリー



おはなでボランティアの方々が腕を振るってくださいました！左から川〇部さん、吉〇さん、松〇さん



～夏のメニュー～  
\*鰻のちらし寿司  
\*冷奴のだしのせ など

## 我が家自慢の

## ★ ペットコーナー



塚〇看護師が自慢のペット達です。左から“めぐり”“ナナタ”“まこ”（全員女の子）です。「実物はもっとかわいいです。」とデレデレです。

## 希望の種

※希望の種のコーナーでは皆様からの投稿・作品を募集しています！

恋しくば たずね来てみよふるさとの  
幼き共との学び舎の 机の上の落書きは 今も  
トンボとり 見上げる空に あかね雲  
夏の旅 妻の手をとり 駆けもして  
コスモスの 風も束ねて 壺にさす

Y・H  
S・S