



なんでも漬けてみよう!

レシピ:S.S



みずみずしい野菜の時期が到来、なんでも生野菜がおいしい。
 新たまねぎなんかは水にさらさなくてもさわやかな辛味が旬を感じさせてくれるし、木根も水たっぶりなので干切りにしてお好みのドレッシングで和えたらいくらでも食べられる。つい欲張って買い込み過ぎた野菜は、ちょっと保存食的に漬けてみるとまた違った味わいがある。初夏にさわやかな風合いの一品である。

材料：大根・にんじん・玉ねぎ・やまいも・みょうがなど適量

しょうゆ・酢・みりん・鷹の爪

- 作り方：①根菜は拍子切り、玉ねぎはざく切り、みょうがは縦二つ切りにする
 ②保存容器を熱湯消毒し、①の野菜を隙間がなるべく少なくなるように詰め、隙間に鷹の爪を2～3本差し込む
 ③しょうゆ・酢・みりんを1:1:1の比率にて保存容器の口いっぱいになるまでそそぐ
 ④冷蔵庫に保存し、1日1回上下を攪拌する
 1～2日目から食べられる 味った漬け汁にさらに野菜を足して漬けてもおいしい



コスモス新聞

第44号 平成25年 初夏

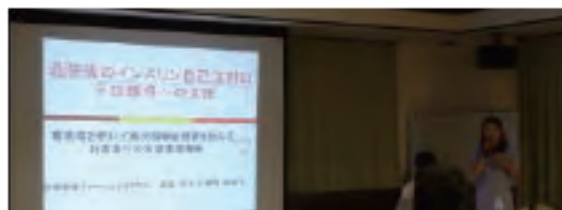


コスモスハウス おはな通信

おはなはこの5月で
5年目を迎えました!



5月11日、デイのフロアを借りて待ちに待ったバーベキューが行われ、大盛況でした。牛カルビ、エビ、ホタテ、野菜が用意され、ボランティアさんの協力でジュージューとバーベキューが始まりました! 焼そば、焼おにぎり、ビール、焼酎も用意され皆さん美味しい美味しいと満足の笑顔です。余興に志聖会僧侶の平〇江さんによるマジックが披露されました。僧侶の中下さんからの有難いお話もあり、皆様深く頷かれていました。さすがに修行された方は違いますね! 最後に看護師による涙そうそうの歌とフラダンスもあり感動を与えました。外部からご参加下さったケアマネさん、ヘルパーさんなどボランティアさんのご協力に心から感謝致します。【H.S】



↑6月22日に開かれた地域ケア連携をすすめる会のシンポジウムでは、鶴〇看護師がA氏の事例発表を行いました。



四月二十三日、地域ケア連携をすすめる会で、事例発表をしました。急性期病院退院後の地域生活をいかに支えるかがテーマでしたが、事例となったA氏も退院後は簡易旅館へ戻り、独居の生活でした。脳梗塞の後遺症がある中で、新しい手技を覚えなければならぬ状態でしたが、多職種連携により、困難と思われたセルフケアを達成できた事例でした。

【S.N】

コスモスの種



農ジョー通信

農ジョーに春が来ました。

寒い冬の間、屋上の農園には霜柱が立ちます。初冬にタマネギやソラマメ、エンドウマメなどを植え付けましたが、霜柱で根が押し上げられなかなか根付くことが出来ませんでした。エンドウマメは寒さで枯れてしまいました。屋上へ上がる度になんか肩を落とし、こげアパートの住人たちと顔を見合わせては、ため息の日々でした。



↑こちらはソラマメです。ふっくらしておいしそうですね!



そんな農ジョーに春が来ました。冬の間小さな葉しか付けていなかったイチゴやソラマメは花をつけ、実がなっています。タマネギも太ってきました。新しい野菜も植え付けました。人も植物もウキウキと心躍る春です。【M.O】



第43号
2013年6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://s-cosmos.org>

E-mail: s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp

発行責任者: 山〇 眞〇子

編集委員: 伊〇、高〇、富〇、宇〇

<編集後記>コスモスに来て早一年…まさにアツという間! この1年で、何人の人生に関わらせて頂いたことでしょうか。笑って悩んで泣いて。突然の別れもまた然り。全てを受け入れて、さあ今日も自転車にまたがろう。走行距離とは反比例して、ズボンがどんどんきつくなるのはなぜ…【富ころ】

訪問看護の現場から

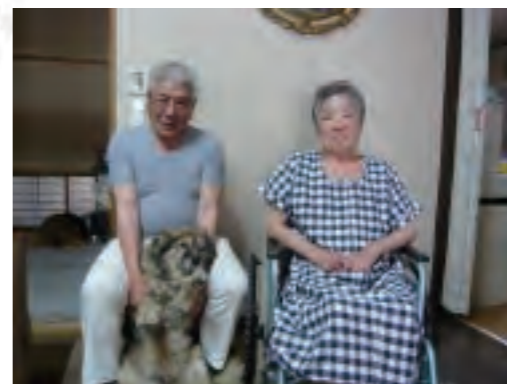
訪問看護を始めて早7ヶ月が過ぎました。久々の臨床に戸惑うこともありましたが、学ぶことの多い毎日、あつという間に過ぎてしまった気がします。この間強く感じたのは、利用者様のご自宅でも生き生きとされていらっしゃるということです。ご自分の想い、考えを持って、その人らしい生活を続けていらっしゃるのを感じます。そして、そこにはご家族やその他の方々の温かい支援があります。そのような中で利用者様の笑顔を見ると、幸せを少しおすそ分けしていただけたような気持ちになります。訪問看護師としてはまだまだ未熟者ですが、利用者様、ご家族様の笑顔のお手伝いができたらと思っています。

【J.T】

我が家のペット自慢



N様宅のチャイムを押すと迎えてくれるのは…『ワンワンッ (今日もお母さんのこと宜しくね)』と、2匹のワンちゃんです。しっかり者のチョコちゃん(手前)と、ちょっと甘えん坊な一人息子のダイちゃん(後ろの特等席にいるだワン)



チョコ:「私ね、実は16歳。病気で車いす犬だったけど、お父さん、お母さんが必死に治療してくれて、歩けるようになった『奇跡の犬』なの。この2人、近所でも有名なおしどり夫婦なのヨ〜。」
 ダイ:「僕はね、チョコママも好きだけど、ほんとにはT子お母さんが大好き。粋な江戸っ子母さんなんだ。看護師さん、頼んだワン!」

【N.T】

NPO学習会



6月17日コスモスデイにて、台東区社会福祉協議会権利擁護センターの大○明さんにお話し頂き、成年後見制度の勉強会を開催しました。制度の導入から課題まで、具体的に分かりやすく説明していただき理解が深まりました。

おかえり ＊ ＊ ＊ コスモスへ



桃○ちゃん 1歳1か月になりました

出産、育児のため休暇をいただいていた。産まれたばかりの娘は小さくて自分で動くこともできなかったのに、一年の間に教えたわけでもないのに、寝返りし、ハイハイをし、今はつかまりだちまででき、自由に動くことを楽しんでいます。これからも、娘と一緒に成長できるように仕事を続けていきます。宜しくお願いします。

【R.K】

希望の種

～利用者様からの投稿コーナー～



～ペン立て～



～楊枝入れ～



～ティッシュケース～



～マグネット～

こちらの色とりどりの作品は、利用者様 K.N さんの作品です。週2回の作業療法で作ったものをコスモスにプレゼントして下さいました。自信作はティッシュケース。ご近所にも好評で、ご本人も楽しんでらっしゃいます。【Y.O】

デイサービスの一日

午後レクの1コマ。

5月の持ち帰り工作は母の日直前スペシャル！（紙で作る造花ですが）カーネーション工作でした。

細かく切り込みを入れたり、クルクル巻いたりしながら少しずつ形が出来ていき、各パーツを見ただけでは何だか分からなかった人も、カップの上で組み合わさって、まとまった作品を見て満足げでした。

花は赤だけでなく、ピンクや黄色でも作っていて、『黄色もいいね』など言いながら、3本作った花を1本ずつ取換えた人達、カラフルなのが出来上がっていました。

内職だったらこれでいくらなんだろう？ 持ち帰った人が部屋で水をあげちゃわないか心配です。【K.S】



私の大切な言葉

～利用者様にインタビュー～

いつもオシャレな野○貴○子さん。大切にしている言葉を伺いました。

「老艶（老いてもなお艶やかに）」です。TDKの喫茶室で働いていた時に、社長に頂きました。幼い頃に母親を亡くし、母親の愛情を知らずに育ちましたが、皆さんの愛情に包まれて、幸せです。【K.N】



訪問看護の現場から

Kさんとは十年以上のお付き合いになりました。この十年の間に三回転居してあります。初めはS区にある施設、その後は簡易宿泊所、そして現在はコスモスアパート「ゆい」でキュートな猫・ノエルちゃんと生活しています。以前Kさんは生活に不満を抱え、自暴自棄な一面もありましたが、「ゆい」の転居後、住環境が整い、自分でできることも増えました。また、「ノン（猫の名前）」が寂しがる。俺以外は懐かないから入院は駄目だ」とギリギリのところまで血糖コントロールのため食事もお気を付けています。デイサービスも留守番のノンちゃんを気遣い一番時間の短いサービスにしています。右麻痺を抱えながらも、ノンちゃんのお世話を頑張られています。

優しい眼差しでノンちゃんを見つめるKさん。十年の付き合いの中で、一番充実した毎日を送っているように思います。ノンちゃんの存在は家族以上のものではないでしょうか。住環境と生きがいの大切さを改めて感じております。

【S.H】



ご寄附を

ありがとうございます
どうぞよろしくお願いします

- 平○江 剛○さま
- 笹○ 正さま
- 岩○ 和○さま
- 訪問看護△アーションはーと 木○ 恵○さま
- 星 久○さま
- 飯○ 八○イさま
- 今○ 緑さま
- 村○ 知○さま
- 婦人之友社 岡○さま
- 中○ 桂○さま
- 金○ 裕○子さま
- 加○ 悦○さま
- 小○ 美○子さま

「いごの間」スエーデン「コスモスハウスおはな」に多くの方から沢山のご寄附を頂きました。参加されている方々や私達にとって大変有難く心温まるご支援です。この場を借りて御礼申し上げます。

★皆様からのご寄附をお待ちしています
★いごの間…下着・衣類
靴下（中古可）
使い古したオル
石鹸 等

★おはな…スーパレジ袋・石鹸

コスモス総会



5月24日（金）総会が開かれました。全ての議案が承認され、無事に終了しました。