

6年ぶりのシルバーウィークを自宅で過ごした。

日頃手をつけられない3階の倉庫部屋の掃除、自転車の整備、暖炉用の薪の調達、車庫の整理。子どもが数年ぶりに全員揃い、十分な労働力が確保できたのを幸いに妻のゴーサイン。(私の言葉ではあまり動かぬ)特に倉庫部屋は以前犬猫を飼っており、アンモニア臭が強く、小学校の床掃除さながら3重の雑巾がけ、窓枠の猫毛のほじくり出しとガラスクリーナーなど半日で終了。臭いも消え、後日のワックスがけで完了予定。6枚の古い畳を窓から落とし(重いのだ!)、翌日父の持つ強力カッターで6つに断裁した。自転車のパンクの穴6ヶ所を100均のセットで細かく補修し、ギアとブレーキを調節。さながら年末の様相を呈した。

三男の学園祭を1日ばかりで回り、帰りに裏山に登り、頂上の鉄塔をよじ登って眼下に三河湾を見下ろした。空気が澄んで絶景だった。夜、毛の伸びた犬をおさえつけて丸刈りにした。子犬ながら3人がかりで1時間がかかった。最後に、外来ナースのおすすめのカルビ、牛タンを買い、父母合わせ全員でバーベキューしてビールを飲んだ。旨かった。

充分に英気を養うことができ、明日からの仕事に向かおうと思えた秋の休日だった。

追伸: ツール・ド・東北、無事完走できました。仮設住宅の皆さん、ボランティアの方々からも温かい声援をいただきました。ありがとうございました。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【ケアマネージャー】

職業柄、ドラッグストアに行くと必ず、介護用品売り場に足を運びます。数年位前は、おむつと数種類の介護用品が置いてあるだけでしたが、最近の品揃えの多さには驚きます。おむつ用品だけでも10種類以上、肌着に杖、レトルト介護食とほとんどものが揃うようになってきました。介護保険では薬局で、薬の一包化やカレンダーセットの利用、配達など、薬に関するサービスを受けられます。これらのサービスを利用することで、飲み忘れや飲み間違いを防ぐことができます。必要なサービスを組み合わせることで、介護の負担を軽くできます。お困りのことがありましたら、ケアマネに声をかけてみてください。きっと良い方法が見つかると思います。

## 【回想法・学習療法デイサービス】

長雨もひと休み。おやつ作りの時間に秋祭りにもよく作られる五平餅作りに挑戦しました。

ご飯をすりこぎでつぶしながら、女性陣は、ここが腕の見せどころ? 味噌だれ作りにも参加していただきました。途中、お砂糖がどっと入り過ぎたハプニングもありましたが、味見をしたらバッチリ! とても美味しい味噌だれが完成。香ばしい匂いとともに熱々の五平餅が出来上がり。

フーフーしながら「おいしいね、もう一本食べたいね」と言いながら、お皿の縁まで味噌をペロリと舐めて「あーうまかった」と好評でした。これからも色々なおやつ作りに挑戦していきたいと思います。



## 【頭の体操コーナー】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

過ごしやすい気候となり『食欲の秋』到来です。松茸・柿・さつま芋…頭の体操でも美味しそうな話題がたくさん!

今日の話題は「栗」でした。小さい頃は家の近くに栗の木があったという方が多く、秋になると栗拾いされていたようです。

「栗団子を作ったよ。栗をつぶして団子にくるんでね」

とっても贅沢なお団子ですね。

写真は栗団子…ではなく、レクリエーションのおやつ作りで作ったずんだ餅です。こちらとっても美味しかったです♪



## スタッフブログを毎週更新中!

今月のおすすめブログは9月22日の『新聞に掲載されました!』です。ぜひご覧ください♪

ハーブ内科 [検索](#)