

# 自遊のひろば



ホームページは  
コチラから



～いくつになってもわが里山で支えあって暮らしていこう～

## 新緑の候 元気が出る季節到来!

篠原から見える山々の木々が芽吹き出し、眩しい新緑に心が弾む季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。すずかけの家ではお花見やお散歩に出かけたり、お向かいの「コミュニティガーデンびんたぼ」で畑の準備を始めたり。一人では億劫けれどもみんなと一緒に気持ちも明るく楽しく過ごせます。誰かと何かを共感できる幸せを感じながら、心も体も元氣いっぱい素敵な季節を満喫しましょう!



### 2月 味噌作り

今年も相模湖のちーむゴエモンさんに特大の釜などの道具をお借りしてボランティアさん、利用者さんと一緒に大豆20kg麴20kg塩を合わせて約70kgの味噌を仕込みました。みんなの愛が込められたすずかけ味噌。風通しの良い北側廊下で1年間熟成を待ちます!

### 3月 お花見へGO!

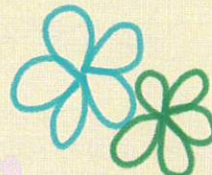
今年は3月中旬に桜が満開に!少し足をのばしてみんなでお花見に行ってきました!

### 4月 畑仕事スタート

すずかけの家のお向かいにある「コミュニティガーデンびんたぼ」にて畑の準備。ひとたび畑に来れば、もう皆さん作業に夢中です!

## HELLO!

偶然出会ったオランダからの旅行者のお二人。なんとオランダの介護施設で働いているそうです!



## ふじのキッズシアターのボーダーレスな舞台に初出演!

2023年3月25～26日に牧郷体育館で行われた「2023ふじのキッズシアター第22回公演」にすずかけの家から利用者さんと法人理事が出演させていただきました。出演のきっかけから本番までのお話を「自遊の広場」理事の佐藤JUNさんにインタビューさせていただきました。



Photo: 橋田和彦

### Q1. 出演のきっかけを教えてください

A. 演出家のありすから「もうJUNさんは怖いものなんかないでしょう!」と言われ「ない!」と言ってしまったのが運のツキでした。

### Q2. 準備から本番までの間で1番楽しかったことは?

A. セリフを間違える私に子ども達が気をつけて助けてくれたことが嬉しかった。毎日台本片手に林間公園をウォーキングするのも面白かったです。

### Q3. 本番を終えて今のお気持ちは?

A. やはり芝居はむいていないのでもう十分ですが楽しい時間をもらえたことに感謝しています。出演されたすずかけの利用者さんもとても楽しそうでした。小さな子どもから88歳のすずかけ利用者さんまで、ボーダーレスの社会づくりはこれからのすずかけの家の課題に関わってくることですね!

今回出演されたすずかけ利用者さんは皆さん80代!本番1ヶ月前から練習もこなし、衣装は才能豊かなすずかけ職員のオートクチュール。応援団の職員のサポートもあり、照明やお客さんの熱気で溢れる本番当日の特別な雰囲気も乗り越えて見事に出演を果たすことが出来ました。これからもボーダーレスな地域づくりにすずかけの家も積極的に関わっていきたいですね。本当にお疲れ様でした。



～人生の先輩の言葉～

「誰かに何かを  
してあげられるうちが幸せよ」

すずかけの家を利用しているA子さんは昭和15年生まれ。働きもので動くことが大好き。みんなのお茶を入れてくださったり、洗濯物をたたんだり、洗い物を一緒に手伝ってくださったり「それ、やりましょうか!？」と気軽に声をかけてくださいます。

「A子さん、いつも色々手伝ってくださって助かります。ありがとうございます。」とお礼をお伝えすると「あなた!人生は本当に早いわよ。誰かに何かをしてあげられるうちが幸せよ。」とおっしゃいました。A子さんのこの言葉は、仕事や子育て、家事、高齢の両親のことで気持ちがいっぱいになってしまった時に私を励まし、前向きにしてくださる言葉となっています。

A子さん、いつも本当にありがとうございます。



「コミュニティガーデンびんたぽ」にて。農作業に精が出ます。



ミシンもお手のもの!



すずかけ手仕事部にて。可愛い帽子を作りました!



学童の見守り  
(見守られている?)

現在は週3回すずかけの家に通いながら、職員のサポートを受けて小学校のお話ボランティアや学童の見守りボランティア等、活動的に日々を過ごしておられます。歳を重ねても活動的なA子さんらしく生きがいを持って毎日をご過ごせるようこれからもサポートさせていただきます。すずかけの家職員より

～すずかけの素敵な時間～

すずかけの家では利用者さんのお誕生日に職員お手製のアルバムとお誕生日ケーキでお祝いをします。1年間元気に過ごせたこと、今年の誕生日もここで笑顔でお祝いできたこと。職員も嬉しく幸せな気持ちになれる素敵な時間です。



Happy  
Birthday!



いくつになっても誕生日を誰かに祝ってもらうのは嬉しいもの。「もう祝ってもらう歳じゃないよ～」と言いながらお誕生日を迎えた利用者さん達の優しい笑顔が大好きです。いつまでもこの場所で楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

【編集後記】

学校で朗読したり劇に出演したり。利用者さん活躍してますね。でも、帰って来てから感想を聞くと「え?どっかに行ってたんだっけ」「忘れちゃったよ」。そうは言っても機嫌が良さそう。こんな記事載せていると、「すずかけは介護度が軽い人しか行けないのね」って思う方がいるかもしれませんね。

そんなことないですよ。認知症の方も、介護度5の方もいらっしゃいました。胃ろうの方のお宅に毎日数回訪問していたこともあります。大事なことはみんな仲間だったこと。通いの時に庭で食事したり花見に行ったり。そしていろんな人と話をする。自分の言葉で。それぞれのペースで燃焼していく日々を大切にしていきたい(真)

落語会のお知らせ

日時:6月18日(日) 14時開演  
場所:すずかけの家



毎年大人気の落語会。今年は瀧川鯉昇さんとお弟子さんの瀧川鯉丸さんが演じる予定。お申し込みはお早めに!

チケット:1,800円

TEL:042-689-3145(すずかけの家)

住宅型有料老人ホーム  
やまぼうしの家

自遊の広場が運営する【やまぼうしの家】は比較的元気な高齢者の方向けのシェアハウスです。只今入居者さん募集中!ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

お問合せ TEL:042-649-0601



ご利用のご相談、ご見学等  
お気軽にお問合せください



【自遊のひろば】  
発行:NPO法人自遊の広場  
小規模多機能型居宅介護事業所  
〒252-0186  
神奈川県相模原市緑区牧野1987

お問い合わせ 042-689-3145  
<https://jiyuunohiroba.com/>  
発行責任者:宮内 眞  
第8号担当:山中真純