愛の郷だより

VOL.51
平成 23 年 6 月 1 日号

社会福祉法人　緑峯会　特別養護老人ホーム　セントポーリア愛の郷

母の日会　5月8日（日）

トップの写真を何にしようかと迷いました。母の日にちなみたくさんの真っ赤なカーネーション、大川に舞う大量の鯉のぼり、五月人形の候補がありましたが、結局セントポーリアの正面玄関にある五月人形にしました。この五月人形はご入居者のご家族から寄贈されたものです。今まで様々なものが寄せられています。その数量たるやあまりにも多く、全てをご紹介することはできません。特にこのような季節を感じさせていただけるものはご入居者にとって思い出の品であると同時にご家族も関心を示される方が多く、玄関前で記念写真を撮っていらっしゃる方もお見受けします。

さて、今回の『母の日会』ですが、カレンダー通り毎年５月の第２日曜日に行っています。ご入居者の性別を調べてみますと圧倒的に女性が多く、男性：女性＝１：４となり、お母様のお祝いをされるご家族の参加者が多くなります。今年の『母の日会』は過去最多の１５０名のご家族にご参加いただきました。どの行事もご入居者だけでなく、ご参加のご家族にも同じ食事をお召し上り頂いております。例年『母の日会』はお寿司でしたが、今回は初夏にふさわしく初鰹でした。朝方雨が地面を濡らしていましたが、昼ごろにはすっかり上がり、初夏を感じさせる熱気を帯びた汗ばむ日でした。お茶、ジュース、ビールがいつもより消費量が増えています。午後１時３０分からは『母の日』と言えば恒例となった地元コーラスグループ“ほほ笑みコーラス”の皆さんによる母の日記念コンサートが催されました。ご入居者とご家族の中には開始１５分前から会場に向かう方もいらっしゃいます。今回は放送による案内はしませんでしたが、会場は満杯でした。ほほ笑みコーラスの皆様も１２時頃に集合して練習を一通りされていますので、スタンバイは開始時刻１時間前にはＯＫの状態です。気持ちに余裕を持って本番を迎えました。よく見れば新メンバーも加わり若返られたようで益々拡大中であることがわかります。今回ご参加のメンバー１６名による合唱はすごい迫力で会場は熱気に包まれ、‘お母さん’にちなんだ曲を１０曲ほどご披露していただきました。最後から２曲目の『３６５歩のマーチ』ではほほ笑みコーラスの皆さんと一緒に手をたたいて、足を踏み鳴らすご入居者も目に付きました。そして、最終曲の『青い山脈』（ほほ笑みコーラスのテーマソング曲）で締めくくられました。ご入居者が元気になれるコーラスでした。来年も宜しくお願いします。

～　月１回の行事　～

【理事長　北嶋勇志】

人の出入りが多い所には、エネルギーが湧いてきます。商売は特にそうですが、様々なイベントを工夫してお客様を呼び込み、商品をお買いいただくことになります。企業は世の中に役立つ商品を提供して、社会貢献を果たしています。

当施設は商売とは関係のない指定介護老人福祉施設ですが、月１回の行事によって、ご入居者・ご利用者・ご家族と私達職員の４者がプラスのエネルギーをもらっている気がします。セントポーリア愛の郷には『やさしい風が吹いているよ！』と施設見学者の皆様に言われますが、これも様々なエネルギーを頂いているからと感謝しております。更に介護サービスを提供しているわけですから、介護職員及び看護職員にとってご入居者・ご利用者が満足していただけるかどうかが仕事の質を決定します。より快適で安全な住環境を提供できるように日々研鑽していくことで、私達は自らご入居者・ご利用者に対してプラスのエネルギーを発散していかなければなりません。

アンチエイジング その４

男性なら 1800 ｷﾛｶﾛﾘｰ

女性なら 1400 ｷﾛｶﾛﾘｰ

カロリー制限の効果

長寿に関して様々な学説がある中、もっとも科学的根拠と調査データに富んでいるのが「カロリー制限」です。なぜカロリー制限をすると老化が防げたり、寿命が延びたりするのでしょうか。現在のところ最も有力な説は、食料が少ない時期には子孫を残しにくいので、食糧が手に入る時期まで親の個体の寿命を延ばそうという生命力が働くのではないか、というものです。理由はともかく、カロリー制限が老化を防ぎ、寿命を延ばすことは間違いないようです。カロリー制限といっても、どのように、何をどのくらい食べるのが良いのかわからない、という人も多いと思います。一般的には基礎代謝量に対して必要なカロリー量の７割程度がよいとされています。職種にもよりますが、成人の場合、男性なら 1800 ｷﾛｶﾛﾘｰ、女性なら 1400 ｷﾛｶﾛﾘｰくらいです。腹八分目ではなく「腹七分目」が良いわけです。ただし、これはいわゆるダイエットとは違います。カロリー制限では、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素や水分はしっかりと摂取します。どうしてもお腹がすいたら、血糖値の上がりにくいリンゴやブルーベリーなど、糖分の少ない果物や、アーモンド、ピーナッツなどのナッツ類、カカオがたくさん含まれているチョコレートなどを少しずつ食べておなかをごまかしましょう。長い歴史の経験から、「精進料理」や「断食」などによるカロリー制限をすると健康が維持できることが知られていたため、文化や宗教儀式の中で、こうしたものが続いてきたのではないでしょうか。

医務課課長　黒崎志津代

お楽しみ会　４月２２日（金）

４月のお楽しみ会は中南ご夫妻、津村八千代さん、陰山君代さんの４名でした。津村さん、陰山さんは神鉄大池からお越しいただいています。お二人が一緒に歌われた歌が息が合って印象深く残っています。今回中南さんの奥様ヒロ子さんの“蘇州夜曲”では、中南さんの音程を表すジェスチャーに合せて歌われる奥様の姿にほのぼのとした雰囲気で普段の仲のよさが伝わってきました。“街のサンドイッチマン”“再会”“潮来笠”“せんせい”等誰もが知っている懐かしい曲の数々にご入居者の皆さんも知っているところだけ口ずさんでいます。そして、歌詞を配り全員で歌う時にはご入居者の皆さんも大声で歌っています。歌は脳の活性にいいですね。

４月・５月にご協力いただいたボランティアの皆様ご協力ありがとうございました。

（敬称は略させていただきます）

お楽しみ会	：中南正、中南ヒロ子、津村八千代、陰山君代
なかよしグループ	：西村敦子、平原多加子、藤吉フジコ、百合照子、吉本加代子、平本弘美、竹下夏子、川原シナ子、朝日輝夫、定岡芳弘
ごちそうクラブ	：湯川
誕生会	：市川ご夫妻
ピアノ	：重松
化粧	：関谷、東、三上
懐メロ	：鎌田
囲碁	：鍛冶、内垣
将棋	：阿部
ネイル	：池田香織、田畑友深（三田駅前　Nails-Khao）
折り紙	：廣瀬
絵手紙	：中川
書道	：溝口
お手伝い	：北嶋
協力	：山口地区ボランティアセンター

骨力アップしましょう！

転倒・骨折予防のために

骨を強くするには、まずカルシウムと言われますが、カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。そこで、カルシウムを効率よく体内に取り入れるために、その吸収率を高める栄養素もいっしょに摂取することが大切です。

カルシウムの吸収を高める栄養素を多く含むおもな食品です。

① ビタミンＤ

サケ、ウナギのかば焼き、サンマ、イサキ、太刀魚、なまり節、きくらげなど。ビタミンＤは日光に当たることでも生成します。

② ビタミンＫ

卵、鶏もも肉、納豆、ほうれん草、モロヘイヤ、小松菜、おかひじき、つまみ菜、春菊、にら、ブロッコリー、ワカメ、のりなど。

③ビタミンＣ

ほうれん草、小松菜、菜の花、ブロッコリー、青梗菜、カリフラワー、大根、かぶ、きゅうり、枝豆、オレンジ、みかん、いちごなど。

④マグネシウム

カキ、イワシ、キンメダイ、サクラエビ、豆乳、大豆、ほうれん草、ひじき、種実類、など。

骨を強くする方法は栄養だけではありません。骨に刺激を与える運動や筋力トレーニングも骨の量を増やして骨強度を高めます。特別な運動でなくても日常の中で、続けられる運動をさがしましょう。

管理栄養士　前田佐江子

Introduction

毎月１名ずつ新入職員をご紹介させて頂きます。セントポーリア愛の郷にお越しのおりに見かけましたら温かいお言葉を頂戴できましたら幸いです。

小松亮大

４月から１階北ブロックで働かせていただいている小松亮大です。実家は西明石で、３月から山口町で一人暮らしを始めました。慣れないことばかりで、親にどれだけ甘えていたかがよく分かりました。一日も早く自立して、親に成長した姿を見てもらいたいと思っています。職場では優しい先輩、気さくな利用者の皆様に囲まれ楽しい日々を過ごしています。まだまだ未熟ですが、勉強をし精一杯頑張っていきますので宜しくお願いします。

ハナミズキ

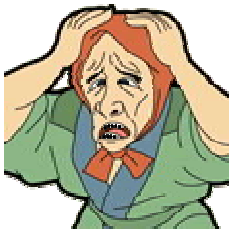
５月のゴールデンウイーク頃になると岡場駅の近くでは白いハナミズキの花が目に付くようになります。この花は阪神淡路大震災で犠牲になった方々に鎮魂の想いをもって植えられた花です。平成７年（１９９５年）１月１７日の阪神淡路大震災後、建築家安藤忠雄氏を発起人として『グリーンネットワーク』運動という２５万本の木を植える運動が起こりました。そのうち５万本はコブシ、モクレン、ハナミズキにして「阪神間を白い花咲く街にする」というものでした。「白い花を見て阪神大震災で亡くなった方のご冥福を祈るとともに、生きている人々が勇気を持って頑張れるように」が運動のスローガンです。全国の市町村や団体から寄贈された木々が大震災の爪痕を覆い隠す日を目指し頑張る象徴となっていました。そして今年も白い花をつけ、私たちの心を癒してくれています。今回東日本大震災で未曾有の犠牲者を出してしまいました。今こそ将来に向けた安全で安心な都市計画を立て、同じ間違いのないようにして頂きたいものです。そして、東日本の皆様が勇気を持って頑張れるものが決まったら、微力ながら応援させて頂きたいと思います。

昔ばなし⑨　ナスのたたり

阪神間にはいろいろな昔ばなしが残されております。それらの中からいくつかストーリーに沿ってあらすじをご紹介させて頂きます。ご紹介させて頂きますのはセントポーリア愛の郷の近隣のお話です。

船坂は有馬温泉に通じる道すじで、峠になっています。冬はとても寒い日が多く、その日も吹雪の舞う寒い日でした。お百姓の弥太八は、家の中で竹を割って籠を編んでいました。もう日が暮れかけています。「おお、寒い寒い。これを仕上げて夕飯にしよう」その時、トントンと表戸をたたく音がしました。「今時分誰だろう」と、戸を開けてみると、激しい雪の中に一人の老人が立っています。「私は丹波の者ですが、有馬の湯へ行く途中、ひどい吹雪になり、おまけに日も暮れてしまい困っています。一晩泊めてはもらえますまいか」弥太八は親切な人でしたから、すぐに老人を中に入れ囲炉裏端に招きました。火にあたりなされ。こんなところでよければ、休んでいきなされ」と、茶わん酒などを勧めます。老人は心から感謝し、うちとけて身の上話を始めました。

「私の村は丹波の山深い所でして、米や野菜があまりできません。村の者は、山で木を切ったり、炭を焼いたりして細々と暮らしておる。私は暮しのたしになるものが何か出来ないかと考え続けました。このままでは村の皆が住めんようになる。いろいろ考えた末、妻や子を残して村を出て来ましたのじゃ。あれからもう十九年、ずいぶん昔のことになります。ハイ」老人は長い年月を確かめるようにうなづき、話を続けます。「何か村の役に立つことを見つけようと、北へ北へ行きました。どれだけ訪ね歩いたことか。やっと出羽の山形という所で、えらいお百姓さんに出会えましたのじゃ」「そこは私の国より高い所なんですよ。その上、雨や雪が多くていい作物が育つとも思えん所じゃった。それなのにりっぱなナスを作っていなすって、名物になっているのじゃ。私は、これじゃと思った」「私はたのみ込んで何ヶ月か住み込み、やっとナス作りを教えてもらえた。そこのお方が何年も何年も苦労し、改良に改良を重ねて作り上げなすったナスじゃ。村の外へは出せない種なのじゃ。けれど、こんなに遠くまで来たお前さんのことだからと、大切なナスの種を分けてくれたんじゃよ」いかにも嬉しそうな顔をほころばせ、湯飲みの酒をごくりと飲んだ。「私はその種を持って、丹波の家を目指し急いで帰ってきましたのじゃ。長い道中のことで賊に襲われて大事なお金をとられたこともあった。けれど、この種だけは守って持って帰って来ましたのじゃ。やっとここまで帰ってきたので、旅の疲れを休めようと有馬の湯へ向っていたが、雪がひどいので行き倒れになるところじゃった。こうしてご親切に休ませてもらい、ほんとにありがたいことじゃ」老人は熱心に話し、嬉しそうな顔でその場に寝込んでしまいました。弥太八は聞いているうちに、自分がナスの種を探しあて、持って帰ってきて船坂の村を豊かにするような気持ちになりました。船坂の村もこの老人の村と同じように高い土地にあります。ふつうの農作物が良く育たず、苦しい生活をしているのです。「そのナスが欲しい。そのナスを育てたら、村の暮しは良くなるに違いない。村中どんなに喜ぶことか」弥太八はもうたまらなくなりました。弥太八の手が自然に動いて、老人の腹巻をさぐりました。「ああ、いけないことだ」と、いったんは手を引っ込めましたが、次の瞬間には夢中で、種の袋を引っ張り出しているのでした。震える手で別の種を入れ替え元の腹巻に入れたのでした。夜が明けると、老人は弥太八に何度もお礼を言い出て行きました。弥太八はほっとしながらも申し訳ない気持ちでいっぱいです。じっと囲炉裏の火を見つめて考え込んでいました。その時、外で騒がしい村人の声がしました。飛び出してみると、「村はずれで旅の老人が死んでいるぞ」と大きな声で叫んでいます。「もしや」と思い、走って行くと、やはり昨夜の老人が倒れています。弥太八は老人に取りすがりました。死んでいると思った老人が、大きく目を開き、恨めしそうに弥太八を見ました。「ナスの種がない。ナスの種をとられた。残念じゃ・・・。あのナスを作る者にたたってやるぞ」そう言い終わるなり、息が絶えました。弥太八は老人を手厚く葬りました。やがて船坂の村はナスづくりが盛んになり、形も味も良い『船坂の長ナス』と言われ、有名になっていきました。ところがどうしたことでしょう。そのころから村人の歯に黒い斑点ができるようになったのです。いくら磨いても落ちません。ひどい場合には歯が腐ったようになります。弥太八は毎日苦しい心で過ごしました。「これはきっとナスのたたりに違いない」老人が死んでから十年目の命日に、弥太八は村人たちに集まってもらいました。そこで、老人のナスの種をすりかえたことを打ち明けました。村人たちに老人のお祭りを盛大にしてもらった後、弥太八は罪を償うため旅立ってお寺に入ったということです。その後、『なすび歯』と言われた黒い歯はだんだんなくなっていきました。



音楽療法チームより

音楽療法士
柿崎真吾・中原大輔・水尻真美香・大坪拓未

若葉を眺める会が終了し、コンサート指向型グループも１年間の日程が全て終了しました。現在進めている作業は、今年度のグループ・メンバー選出です。各フロアのリーダー・サブリーダーからの意見を基に話し合いを進め、今年度はどのようなグループ・メンバーで１年間実施していくのかを決めています。５月９日には、仮メンバーでの音楽療法を行ない、その時取ったデータを基にさらに細かく話し合いを行ない、最終的なグループやメンバーを決めていきます。グループ・メンバーが確定すれば、１年間の目標と毎回の小目標を立て、いよいよ本格的な音楽療法がスタートです！とても細かい作業が続きますが、１年間が充実した内容になるよう、私たちも試行錯誤しながら前に進んでいます。どんなメンバーになるのかは６月ごろまでのお楽しみとなります。正式発表の日まで、みなさんも今しばらくお待ちください。

地域探訪　川上商店の佃煮昆布

前回より地域の味の中で安価で紹介するに値する物を選んでご紹介させて頂いております。街を歩いて出会ったお店です。今回は有馬で有名な佃煮昆布のお店で、有馬温泉を訪れたなら必ず行く店の一つです。初めは天神泉源を目指し有馬の町を歩いていました。すると山椒を炊くいい匂いがして匂いに誘われ店の中へ、一度店内に入ってみると様々な佃煮や昆布煮などがあり、温かいご飯と一緒に食べたくなります。順番に試食をし、懐具合と相談しながらどれにしようかと悩み、やっと決めた購入品（山椒昆布）を手にすぐに帰宅。途中で買って来た漬け物と一緒にテーブルに並べいつもより早い夕食時間を迎える。こんなパターンが多くなるお店です。

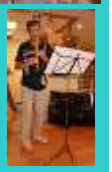
父の日会　6月12日（日）

『父親の苦労に感謝をして贈り物などをする日』が父の日の解釈となっています。日本では６月の第３日曜日に行われます。セントポーリアでは毎年６月の第２日曜日にお祝いしています。　母の日は赤いバラの花を女性のご入居者にプレゼントし、父の日は幸福や希望のイメージカラーである『黄色』にちなんで、黄色いバラの花を男性ご入居者にプレゼントさせていただいています。この日は昼食におつまみ弁当をご用意させていただきます。※おつまみ弁当とは？と言う質問が何人かのご家族から頂戴しました。その回答として「お昼ごはんを意味しますが『ビールに合う』と言う枕詞がつきます」と説明しています。そんなおつまみ弁当です。今年もいかがですか？

当日はお食事を用意させて頂く為、締切日を過ぎるとお断りする場合があります。尚、ご家族の参加は以前と同様ご入居者１名に対し、６名までとさせて頂きます。ご拝察の程宜しくお願い致します。ご案内は別紙をご確認下さい。

※誕生会は、ご入居者の誕生月で行います。写真掲載可能な方は当日午後２時３０分までにセントポーリア愛の郷までお越し下さい。ご入居者とご一緒に写真を撮らせていただきます。次回は６月にお誕生日を迎える方のお祝いを6月1日に実施します。尚、７月は７月６日に実施予定です。

納涼大会（夏祭り）ボランティア募集



セントポーリアの行事の中で一番多くのボランティアが集い、盛り上げて頂いている行事が納涼大会です。昨年は８組の出演者による歌や踊り、演奏などをご披露して頂きました。

今年も大々的に参加者を募集します。１ステージ７～８分です。それを４～５回各ブロックにて行って頂きます。演技者が増えるとステージ回数が少なくなります。今年は現在のところバンビィバレエ、沖縄民謡、音楽療法、歌、尺八、新入職員などが決定しています。多くの皆様のご参加をお待ちしております。ご協力の程お願い致します。申し込みは下記の電話番号にお願いします。

０７８－９０７－１１６５　　担当　：　嘉戸（かど）

６月行事予定　ボランティアさん等

１日（水）	誕生会	２０日（月）	将棋
４日（土）	懐メロ	２１日（火）	折り紙
６日（月）	将棋	２２日（水）	絵手紙
１２日（日）	父の日会	２６日（日）	ダンス
１３日（月）	音楽療法	２７日（月）	音楽療法
１６日（木）	囲碁	２８日（火）	ネイル
１７日（金）	お楽しみ会	２９日（水）	書道

５月３０日～６月３日　トライアルウイーク

☆ピアノ・カラオケ等はまだ組み込まれていません。
ごちそうクラブも順次組み込み決定している催しのみ記しました。未決定のものについては１階掲示板に随時掲示させて頂きますのでご確認下さい。

関節の痛みを和らげるエクササイズ「膝」編

膝痛予防は「よく歩く」

最も体重がかかり、痛めやすい関節が膝です。特に 50 歳代になると痛みを訴える人が急激に増えます。膝関節を悪くする要因は様々ですが、一番多いのは運動不足です。日ごろから体を動かしていないと、歩くために使う筋肉が衰え、トラブルが生じやすくなるのです。さらに、運動不足は肥満を招きやすく、体重が増えた分、膝関節にかかる負担が増大します。ですから、膝関節のためには、運動不足解消のため、「よく歩く」習慣の意識付けをしましょう。いきなりハイレベルなウオーキングを行う必要はありません。日常生活の中でこまめに歩くことを心掛けて下さい。

膝関節に良い歩き方を紹介すると、まず、早歩きが効果的です。足に筋力がついていくからです。また、背筋を伸ばし、、足の親指に体重を乗せる感じで歩くことも心掛けましょう。もちろん、膝が痛いときは無理をしないでください。

膝のエクササイズを紹介します。

①平らな場所で仰向けになり、膝の裏側にテニスボールを挟んでは膝を曲げていく。
②両手で膝を抱え込むようにしながら曲げ、”イタ気持ちいい”と感じるところで止めて 30 秒保つ。
●1 回 30 秒を左右１セットとして、１日３回まで。

膝の内側の筋肉を鍛えることも膝痛防止につながるので、そのための

「クッション挟み体操」も紹介します。

①平らなスペースで仰向けになり、クッションを両膝で挟む。
膝の内側の筋肉に力を込めることを意識して３０秒保つ。
②クッションはできるだけ厚めで弾力があるものを選ぶ。
●１日３回まで。
●1 回 30 秒を左右１セットとして、１日３回まで。

医務課課長　黒崎志津代

苦情相談窓口の注意事項

苦情相談は苦情受付担当者を窓口として苦情相談受付ボックスにて受け付けております。ユニットの介護・看護職員でなく、苦情受付担当者にお申し出下さいますようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願い致します。

電車に乗るとマンガを読んでいる子どもは昔からいましたが、サラリーマン風の人が同じように目に付きます。我々の年代には恥ずかしくて到底できるものではありません。日本人の読書離れ（マンガを除く）がよく話題に上ります。１６歳以上の人で月に本を一冊も読まない人が１９８５年１０%、２００２年３７．６%、２００８年４６．１%とすごい勢いで増加しています。これと同じく日本人の学力低下も叫ばれるようになり、「やはり」とうなづけます。そして将来に不安を覚えます。原因がどこにあるかは個人的には明白ですが、ここでは言及することは差控えます。どうすべきなのかそれぞれが考え、話し合わなければならないときではないでしょうか。

〒651－1421　西宮市山口町上山口 1584-1
TEL：078－907－1165　FAX：078－907－1166
E－mail：info@ryokuhokai.com
URL：http://www.ryokuhokai.com/