



父の日会 6月12日(日)



実際の父の日は6月の第3日曜日(今年は6月19日)です。この頃は夏至(6月21日又は22日)に近く、太陽が北回帰線上を通過するので最も高く輝き、一年中で昼間の時間が一番長い。兵庫県下では昼間の時間が14時間29分ですが、実際には梅雨の最中であるため、カラッとした晴天には恵まれず最も日が高いという実感が伴いません。そのような天候と同じでなんとなく印象の薄い父の日です。母の日の赤いカーネーションがシンボルとなっているのに対して、父の日のそれは白いバラとされています。しかし、特にそれに決まりはなく、日本ファザーズ・デイ委員会では『黄色いリボン』を贈るように推奨しています。その理由として古来イギリスでは黄色は身を守るための色とされており、この考え方がアメリカに渡り「幸福の黄色いリボン」となりました。日本でも高倉健、倍賞千恵子主演の『幸福の黄色いハンカチ』という映画ができたほど黄色と幸福が結びついています。またこの時季はバラの花の観賞に適した時季(5月~6月)と一致しています。セントポーリアではこれらを考慮し、ご入居者・ご利用者の皆様に黄色いバラの花をお贈りしています。『黄色』の持つ「愛する人の無事を願い、幸せを呼ぶ象徴」という意味とバラの持つ「日頃一生懸命働いてくれているお父さんへの感謝」を掛け合わせています。つまり黄色いバラは「日頃の感謝とこれからの幸福を願う思いを込めた贈り物」を意味します。今年も本来の父の日より1週間早い6月12日(日)(6月の第2日曜日)に男性ご入居者・ご利用者へ黄色いバラが手渡されました。この日の昼食は『おつまみ弁当』でビールを飲みながらつまんでいただくようなお弁当です。毎回それぞれの行事に特徴ある食事内容となっています。午後1時30分よりセントポーリアでは恒例となったミュージックベルLaLaによるミュージックベル、トーンチャイムの「父の日」記念演奏会が催されました。神戸市西区よりお越しいただきご入居者・ご利用者に感動をプレゼントしていただいておりますが、今回はご家族にも体験していただきました。普段耳にしない音色の美しさに感嘆の声が聞こえました。



~父の日に想う~

私は大学を卒業して㈱アップという塾・予備校の前身である逆瀬川学習サークルを創業致しました。56歳までアップ教育企画の理事長として経営に携わってきました。最初に父が塾の土地・建物を用意してくれたお蔭で、資金的な苦勞をせず何とか生活できるようになりました。

父が亡くなる前の10年に及ぶ闘病生活の中で優しいお医者様、親身になって看護をしてくれた看護婦さん、リハビリ担当の理学療法士さんや介護士さん、様々な人にお世話になりました。そのような中で特養をしてみないかというお誘いを受け、最後の人生で亡き父が受けた手厚い看・介護へのお礼の意味を込めてこの仕事を引き受けさせて頂きました。亡き父を思いながら、日々介護サービスを職員と共に誠心誠意行っています。



【理事長 北嶋勇志】



血糖値を急激に上げない食事

血中のグルコース(ブドウ糖)濃度を血糖値と言います。食事をしたり、糖分を摂取したりすると、血液中のグルコース濃度が一気に上がります。その濃度を正常に保とうとして、すい臓からインスリンが分泌されます。血糖値が急激に上がると、すい臓はあわててインスリンを分泌させることとなります。この時、すい臓には強い負荷がかかります。これを繰り返すことによってすい臓が疲れると、インスリンの分泌に支障をきたし、糖尿病のリスクが高まるとされています。それを防ぐには、急激に血糖値が上がる食事をしないことが大切です。そのためには「よくかんで食べる」ことです。よく噛み、ゆっくり時間をかけて少しずつ食べることで、急激な血糖値の上昇が防げます。またムチンという栄養素に、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあ

ることも知られています。ムチンはネバネバした食品に多く含まれています。代表的なのは、**オクラ、ヤマイモ、サトイモ、モロヘイヤ、ナメコ、納豆**などです。ムチンを含む食品を最初に食べることで、**血糖値の急上昇を抑えられます**。「ネバネバしたものは体にいい」と言われるのには、こういう意味もあったのです。また最近では、GI(グリセミック・インデックス)値というものが注目されています。これは、炭水化物が消化されて糖になる速さを数値化したものです。GI値が低い食品ほど糖になる速度が速いので、血糖値の上がり方はゆっくりになります。ですから、白米などは食事の最後に取りるのが理想的ですが、時間の無いときはネバネバ食品と一緒に食べるようにしましょう。 医務課課長 黒崎志津代

お楽しみ会 5月15日(日)

5月のお楽しみ会は中南ご夫妻、城之内ご夫妻、プロ歌手の敏あずま様をお迎えして開催致しました。当日は黄砂で空は晴れていても常に薄曇りの状態でした。山の稜線が黄砂の量を物語っています。そのような状況を吹っ飛ばすような城之内マコ様の軽快な『てんとう虫のサンバ』にご入居者も手拍子でノリノリでした。迫力満点の『無法松の一生』最後の『チューリップ』『新聞少年』ご入居者にとって昔を思い出す印象の強い曲だったようです。会が進むうちに全員元気を取り戻したかのようでした。今回参加していただいた敏あずまさんのCDをお預りしています。お聞きになりたい方は嘉戸まで申し出てください。次回は6月17日(金)午後2時より実施予定します。



5月・6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、平本弘美、竹下夏子、川原シナ子 |
| 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 |



種実類で老化予防!



種実類は仙人食とも言われ、脂肪やたんぱく質、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄分などが豊富な食品です。

種実の脂肪はほとんどが不飽和脂肪酸で、コレステロールを下げる効果があります。ただ、高エネルギー食品なので、食べすぎには注意が必要です。不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸は末梢の血管を柔軟にする働きがあります。この結果、脳の細かな血管を丈夫にして、認知症の予防や老化防止に効果があります。また、胡麻やひまわりの種などに多くふくまれているビタミンEは、ビタミンAやカロテン、必須脂肪酸の酸化を防いだり、血液や細胞、筋肉などの機能を強化し、これもまた、老化予防に役立つというわけです。煙草を吸ったり揚げ物(油の種類による)料理をたくさん食べると、血液中にフリーラジカルという細胞や血管を酸化させたり傷つける物質が生じます。このフリーラジカルの反応を止めるために、ビタミンCやE、SOD酵素が使い果たされ、動脈硬化や心筋梗塞などの原因にもなります。ふつうの食事をしていればビタミンCやSOD酵素が不足することはまずありませんが、外食やインスタントの多い人は不足しがちなので心がけて摂るようにしましょう。料理のアクセントや和え物に胡麻やピーナッツ・くるみなどを、小腹がすいたときにはアーモンドを3粒程食べるとよいでしょう。 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します。セントポーリア愛の郷にお越しのの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。



田中香帆

2階南ブロックで働かせていただいている田中香帆です。今年福祉の専門学校を卒業しました。中学2年生の頃に福祉の現場を知ってから、介護福祉士になる事を夢見て勉強を頑張ってきました。親や友人のお蔭で夢を叶えることができ感謝したいと思います。利用者の皆様と楽しく過ごさせてもらいながら、日々関わり方について先輩方から丁寧に教えていただいています。早くセントポーリアの職員らしくなれるよう日々努力していきたいです。精一杯頑張りますのでよろしくお願ひします。

トライやる・ウィーク

今年も5月30日から6月3日まで
トライやるウィークが催されました。

毎年山口中学校2年生の女子中学生3名がセントポーリアにやってきました。ご入居者にとって彼女たちは曾孫のように思えたのでしょうか。「かわいいネエ」と言う声がもれ聞こえてきました。セントポーリアに一杯思い出を残して行ってくれました。いなくなった後は淋しくなりましたがまたの再会を楽しみにしています。ネイルやカラオケ、壁一面の装飾などを手伝ってくれました。そして優しい気持ちがおじいちゃん、おばあちゃんに伝わったことが何よりです。



ごちそうクラブ

今回(6月6日)は1番人気の
散らし寿司です。



「新生姜がでているので、それも甘酢に漬けよか。」と言われ、新生姜の準備はしたものの「短時間で味がなじむかなあ？」と私たちの心配をよそに、「大丈夫!大丈夫!」と、きれいなピンク色の生姜ができ上がり、とてもおいしく甘酢が馴染んでいました。さすが年季が違います。お寿司の具材はご希望で、ふき・筍・ごぼうに人参・しらす・錦糸卵・大葉です。包丁を持てば、みなさん真剣そのものです。片麻痺の方もスタッフとの協同作業で、ピーラを持ち、きれいなササガキができ上がりました。酢飯や炊きあがった具材の味見係りはたくさんいるので、味付けはばっちりです。施設中にお寿司のいいにおいが充満し、食欲をそそります。具沢山の散らし寿司もあつという間に完売でした。



昔ばなし

阪神間にはいろいろな昔ばなしが残されています。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します。ご紹介させていただきますのはセントポーリア愛の郷の近隣のお話です。

昔、行基と言う偉いお坊さんがいました。国中をあちこち旅しながら、悪い病気に苦しむ人たちをみては治していました。行基が摂津の国の有馬に名湯があるとの話を聞いて、やってきた時の話です。険しい山を越え、丁度船坂あたりにさしかかると、行基は一步も歩くことができなくなってしまいました。どのくらいだったのでしょうか。山仕事を終えた村人たちが通りかかり、松の木にもたれてグッタリしている行基を見つけ、急いで村へ連れて帰りました。村人たちは、「何か元気の出る食べ物を」と考えるのですが、村は貧しくその日暮らしがやっとならぬ粗末な食べ物しかありませんでした。「そうだ、鯉を食べると元気が出るそうだ」「よし、わしがひとつ走り山を越えて、奥の池の鯉を掴まえてこよう」と、威勢のいい若者が大きな籠を抱えて、駆け出して行きました。やがて、帰って来た若者の籠には、池の主かと思われるような見事な大鯉が入っていました。早速、村人たちがその鯉を料理して、行基に食べさせました。すると、行基はみるみる元気になっていきました。すっかり元気な体になった行基ですが、なぜか心は晴れません。庭に捨てられた鯉の骨を見て、行基は考えるのでした。「わたしの命は助かったが、その代わり、命あるものが一つ消えてしまった」行基は念仏を唱えながら、丁寧に鯉の骨を拾い集めました。そして、塚を作り、鯉の供養をしました。



山口町の多目的広場



西宮高原ゴルフクラブ



行基像

行基は奈良・東大寺の大仏造営で知られる僧(668~749年)です。当時諸国を巡遊し、池堤の設置、寺院建立、道路開拓、橋の架設などを行い、それぞれの地域で人々のために尽くしていました。そのため人々から菩薩とあがめられていました。有馬においても後の仁西上人、豊臣秀吉と共に有馬温泉の三恩人と呼ばれています。中でも行基の功績は大きく、有馬にとどまらず日本全国に足跡が残されています。行基と鯉との話は大阪の豊中市にある棕橋(くらはし)総社に残されています。東に神崎川、西に猪名川が流れ、風光明媚なこの地はかつて貿易港として栄え、周りには船問屋、船宿が並び税関もありました。その中心に棕橋神社は位置し、遠き神代の昔からの言い伝えもあり、別名を鯉の宮と呼ばれていました。社殿に鯉塚、境内に鯉池があり鯉にまつわる神話や伝説が残されています。その当時行基は困っている棕橋に住む人々のために橋を架けようとした時、工事がうまくはかどらないところを鯉に助けられ、それ以来神が鯉を遣わされて助けられたものと感謝し、棕橋において鯉を捕ったり、食べることを禁じたという話が残されています。だから行基にとって知らなかったとはいえ鯉を食べたことは、耐え難く辛かったと想像されます。



今回この鯉塚を探しに船坂にある山口町多目的広場を訪れました。住所表示に鯉塚が残っていたので何かあるのではと思い行ってみました。しかし、何も見つかりませんでした。今では船坂の山口町多目的広場や西宮高原ゴルフクラブあたりに「鯉塚」という地名が残っています。

音楽療法チームより



音楽療法士

柿崎真吾・水尻真美香・中原大輔・大坪拓末

音楽療法セッションですが「コンサート指向型」「認知症進行抑制型」の2グループ共にクライアントが決定し、6月13日から本セッションに入っています。今年も行事にてクライアントの皆さんとコンサートを行なう予定ですご期待下さい。5月17日には音楽療法士4人の母校である徳島文理大学を訪ねて来ました。少しでも多くの後輩達がセントポーリアに興味を持っていただければと思います。初めに訪れた音楽棟では音楽療法の千葉教授に、今までセントポーリアで行なってきた音楽療法の資料を見て頂きました。大学で教わった知識を施設でも受け入れられやすいように工夫して表記出来ているとお褒めの言葉も頂き自信を得る事が出来ました。次に就職部に立ち寄り施設や私たちの行っている音楽療法についての説明を行いました。その時お話をさせていただいた庄野先生は西宮市山口町に詳しく、学生の就職先についてよく研究されていると感じました。その後、後輩に会って話をしてきました。多くの同胞を迎え、今後もますます音楽療法の発展に寄与していきたいと思っています。皆様のご期待に添えるよう精一杯取り組んで参りますので宜しくお願い致します。

今回ご紹介するのは竹中肉店の豚汁です。一杯150円で豚肉、小芋、ごぼう、大根、にんじん等がたくさん入り、他のものを注文しなくても満腹感があり、ハイキングで疲れた体を癒してくれます。店先のベンチに腰を下ろし、七味を少しかけて食べています。小さいベンチが2つで一度にたくさんの方が座れます。店先で立って食べている人もいます。日本人だけでなく、様々な国からのバックパッカーも足湯を楽しんだ後、ここでコロッケを食べながら豚汁をすする意外とインターナショナルな空間です。つい先日まではこの豚汁は一杯1000円でした。一挙に50%もの値上げに紹介するのを取りやめようかと思いましたが、味とボリュームを考えて値打ちありと判断しました。すぐに売り切れてしまうので、あれば一度試してみてください。



七夕会
7月3日(日)

七夕会は毎年プロ歌手の“さくら悦子ショー”を実施しております。さくらさんはプロ歌手でありながら民生委員のお仕事もされている多忙な方ですが、一年に一度セントポーリアの七夕会にお越しただいています。始まりと同時に会場が明るく和やかな雰囲気になりご入居者の人気者です。昼食は今年も七夕弁当を予定しています。



当日はお食事を用意させて頂き、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7月にお誕生日を迎える方のお祝いを7月6日に実施します。尚、8月は8月3日に実施予定です。

アジサイ



シーボルト

アジサイは神戸市の市花、梅雨のころ青藍色の小花が大きな球状になって咲きます。日本独特の園芸種で、原種はガクアジサイ。花びらに二酸化炭素が溜まって花の色が7回くらい変化するので「七変化」とも呼ばれています。西洋にこの花を紹介したのは鎖国時代に長崎のオランダ商館員の一人として日本に渡来し、オランダ人と偽って出島に滞在、医療と博物学的研究に従事したドイツ人医師にして博物学者シーボルトで、アジサイが日本ではオタクサと呼ばれていると命名の由来を説明しました。しかし、実際のところ学名「オタクサ(otaksa)」はシーボルトの愛人の楠本滝(お滝さん)の名を潜ませたと推測されています。セントポーリアにもアジサイがあります。どこにあるかご存知でしょうか?このVOL.52がご自宅につく頃見ごろを迎えていると思います。

7月行事予定 ボランティアさん等

- | | |
|-----------------|-------------|
| 2日(土) 懐メロ | 18日(月) 将棋 |
| 3日(日) 七夕会 | 19日(火) 折り紙 |
| 4日(月) 将棋 | 20日(水) 絵手紙 |
| 6日(水) 誕生会 | 21日(木) 囲碁 |
| 10日(日) 三田太鼓 | 24日(日) 音楽療法 |
| 11日(月) 音楽療法 | 26日(火) ネイル |
| 15日(金) お楽しみ会 | 27日(水) 書道 |
| 17日(日) なかよしグループ | |

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。

体のリズムについて

朝の日差しを浴びる・夜11時以降は食べない習慣を。

体には自然なリズムがあり、1日の中でも活動的な時間帯や休止モードの時間帯などがあります。そのリズムに合わせて生活すれば、本来の力を発揮しやすいと言えるでしょう。まず体のリズムを知り、その上で自分の生活プランを立てて生きましょう。

午前4~6時頃

体内に覚醒ホルモンと呼ばれるコルチゾールが分泌されます。ピークは6時です。体に無理なくすっきり目覚めるには、この時間帯がベストです。さらに朝の太陽を浴びることで、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンに代わってセロトニンの分泌がスタートします。セロトニンは、心と体を生き生きさせ、直感力も高める脳内細胞です。太陽の光が“スイッチ”になるので、遮光カーテンにしないことをお勧めします。

午前9~10時頃

だんだんとエンジンがかかり、心拍数も増え、血圧も上がり、10時前にそのピークを迎えます。この時間帯に頭が最もさえるので、大事な会議や勉強をするのに向いています。

午後3時頃

その後、緩やかに落ち着いていき、午後3時頃には眠気が訪れます。痛覚が最も鈍るのもこのころなので、歯医者が苦手な人は、この時間帯に予約をしてみたいかがでしょうか。休憩や昼寝を取れば、その後の能率は再びアップします。

午後5~6時頃

前頭葉の働きが低下し、判断力が落ちます。うっかりミスや不注意から起こる事故に気をつけましょう。

午後7~9時頃

インスリンは、糖分を分解してブドウ糖をつくるホルモンです。インスリンが働かない時間帯に食べた分は分解されず、肥満の原因になります。夕食は、きちんとインスリンが分泌される午後9時までに取りましょう。

午後11時以降

午後11時から午前0時、午前2時から午前3時ごろに、成長ホルモンがしっかり分泌されます。成長ホルモンは、別名「若返りホルモン」。体の機能を若々しく健康に保つのを助けます。午後11時を境に、体はエネルギーを蓄えるモードに切り替わるので、夜食や夜中のおやつは、控えましょう。 区務課課長 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。



蛩といえば「蛩の光、窓の雪」という卒業式に良く歌われる歌を思い出します。これは中国の晋の時代の車胤という人が家が貧しくて明かりをともし油を買えず蛩の光で本を読み、また、孫康という人が雪明りで勉強したという故事に基づいて「蛩雪の功」という言葉が用いられました。さて、今年も有馬川のホテルが気になる時季がやってきました。周りが暗くなると山口の有馬川沿いや有馬温泉の乙倉橋近くを通ると川を覗き込む人が増えてきます。この地域にお住まいの人の特典です。幻想的な風景を楽しむことができます。今では都会では見ることが出来なくなった豊かな自然がここには残されています。マナーを守りご鑑賞下さい。

〒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/>