



# 愛の郷だより

## VOL.60

平成 24 年 3 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



## 閏年(うるうどし) a leap year

今年は2012年の閏年です。英語で a leap year と言い、leap とは「跳ぶ」という意味です。つまり、平年は365日で52週間と1日で年が代わるごとに曜日が1日ずつずれることとなります。しかし、閏年の場合は366日で52週間と2日になり、2日ずれることになり“leap”が用いられています。

本来の一年は365.242199日で、単に4年に1回だと365.25日となり微妙な調節が必要です。そのために世界各国で現在「グレゴリオ暦」という暦を採用しています。『西暦を4で割って割り切れたら閏年、割り切れなかったら平年』これを基本とします。ただし、100の倍数は平年、400の倍数は閏年となります。この閏年に開催されるのが近代オリンピックです。第1回が1896年のアテネ大会に始まり、第2回が1900年のパリ大会、・・・第17回1964年東京大会、・・・第29回2008年北京大会、そして今年2012年第30回大会がロンドンで開かれます。この中で一つだけ平年に催された大会があります。もうお気づきでしょう。1900年のパリ大会です。この年だけは100の倍数で平年でした。ただし、2000年のシドニー大会は400の倍数で閏年でした。これらの年は干支で子(ね)、辰(たつ)、申(さる)の年です。つまりこれらの年以外では閏年はなく、夏季オリンピックもないということになります。

さて今回の写真は2月3日の節分会でのものです。節分とは各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことです。古来より季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うための悪霊払いの行事が節分の豆まきです。豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがある室町時代以降の日本の風習です。元来年男が豆を撒き鬼を追い払うものでしたが、現在では小学校で5年生が年男・年女に当たることから5年生が中心となって豆まきをするところが多いようです。ちなみに恵方巻は節分に食べると縁起が良いとされる太巻きのごとで、大阪を中心とした風習で、販売促進を目的とした商業的イベント。関西圏、四国・九州圏で実施されています。残念ながら他の地域では一応は知られていますが、行事として実施しているところは少ないようです。

当日のセントポーリアの昼食は助六寿司と鯛の梅煮でした。関西ではごく普通の食事です。関西人バンザイ!



### ～ 2025年問題～



【理事長 北嶋勇志】

2011年の日本の人口は1億2700万人で65歳以上人口は2860万人(全人口の22%)となっています。又、医・介護従事者は全国で462万人です。14年後の2025年には団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)となり日本の人口は1億1900万人、65歳以上人口は3635万人(全人口の30%)となる予定です。医・介護従事者は推定704万人から739万人のレンジとなります。

2025年問題を解決するために住宅介護を行うための方策として、地域包括ケアシステムを2025年までに完成させ、生活支援サービスが日常生活の場で用意されることが意図されています。フィリピン・インドネシアからの看・介護職の受け入れを通じて不足する240万人の看・介護サービス従事者を補おうとしています。今後介護の分野でも少子高齢化をどのように乗り切るかは日本の将来の切実なテーマとなりつつあります。



生命の維持に不可欠な毎日の「食事」という行為は、脳における高度で複雑な機能と連携しており、五感という感覚情報を駆使して円滑に行われています。食事の時には、誰でも食物を目で確認して（視覚）においを嗅いで（嗅覚）味わう



（味覚）ことにより食欲が高進されます。また食べ物を口にする前には、視覚、嗅覚、触覚を動員して、食べることのできる食物が否か腐っているか、体に害がないか等、これまでの経験や知識から判断します。その後、口にした食物は味覚や口の中の粘膜に触れた感覚により、体にとって不利益なものか否かの判断を、無意識に行っています。

このような感覚、特に味覚や触覚などの口の感覚が低下することは、おいしいものを頂く喜びが失われるだけでなく、体にとって害のある食物を認識し、排除する能力が乏しくなることでもあります。その結果、健康が損なわれることにもなります。味覚障害の原因には、「薬剤の副作用」「うつ」「唾液量の低下」「口腔カンジダ症」「亜鉛の欠乏」「甲状腺機能低下症などの全身疾患」などがあります。

特に高齢者では、薬剤の長期投与が味覚障害の原因となることが多く、味覚障害の20～30%が薬剤性のものと報告されています。薬剤の添付文書の副作用として味覚異常が記されている薬剤は200種類を超えます。これらの薬剤が、単独あるいは多剤の併用によって味覚異常を引き起こすので、味覚障害を防ぐには、薬に頼らない生活を目指すことがとても大切です。この他、唾液分泌量の低下によって口腔乾燥症になると、「潤滑油」としての唾液が枯渇し、口の中の味細胞が壊されて味覚障害が生じます。また、唾液量の減少や免疫力の低下により、口の中の常在菌であるカンジダ菌が増えて味覚に異常をきたすことがあります。口の感覚を鍛えるためにまず私たち自身がすることは、口の清潔を守ることです。歯磨きやうがいの習慣はもとより、ガムをかんだり、食物繊維の多いものを取ることも役立ちます。

味覚障害



医務課課長 黒崎志津代

## お楽しみ会

1月20日(金)

今回のお楽しみ会は風邪の影響で、体調を考え参加をご辞退願ったブロックもありました。参加人数は普段ほど多くありませんでしたが早くから集まって来られ、人気の高さが窺えます。お楽しみ会の人気の秘密は歌のうまさだけにとどまらず、変化にあると思います。今回から取り入れた最終曲のアンコールがまさにそれで、どの歌が一番良かったかを問うているかのように思えました。



今回のアンコールは畑良雄さんの「涙の酒」と最後に全員で歌った『水戸黄門』の「ああ人生に涙あり」でした。この歌は人生を勇気付けてくれるような歌で皆さんの声がだんだん大きくなるのが分かるような歌でした。

## 1月・2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、  
畑良雄、北岸洋子、  
菊池弘子

### なかよしグループ

: 西村敦子、平原多加子、  
福吉フジコ、橋本恵美子、  
平本弘美、仲村枝  
安黒よしこ(プロ歌手)

### 尺八演奏

: 三田シルバー尺八サークル

### 誕生会

: 市川ご夫妻

### ピアノ

: 重松

### 化粧

: 関谷 東、三上

### 囲碁

: 鍛冶

### 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



## 冷え性・肩こり

冷え性も肩こりも  
原因は血行不良です。



体を温める食事で血行促進をはかりましょう。

食生活の基本です。主食・主菜・副菜をそろえましょう。

冷え性や肩こりのおもな原因は血行不良です。血液の循環が悪く、手足の先まで血液が届かないために冷えが生じ、疲労物質が血液中にたまって肩こりを起こします。血行促進にはバランスのとれた栄養摂取が必要です。

血流をよくするビタミン E や鉄分などは不足しないように注意しましょう。

末梢の血管まで血液が流れるように、赤血球を変形させたり、血管を広げたりするビタミン E、全身に酸素を運ぶ鉄の摂取はとくに重要です。また、鉄分の吸収をサポートするビタミン C や、筋肉の疲労を分解するビタミン B1 などとりましょう。

体を温める食品をとりましょう。

とうがらしに含まれ、発汗や血行を促進して体温を上げるカプサイシン、体を温めるにんにくやねぎやしょうが、牛肉などの食材をとり入れ、過度の糖分や脂肪、塩分を控えましょう。糖分や脂肪は血糖や中性脂肪を増やし、塩分は体液の濃度を上げ、血行不良の原因となります。

体を冷やす作用のある野菜はサラダよりも温野菜や煮物などにしましょう。

夏が旬のきゅうり、ナス、トマトなど体を冷やす食品は加熱調理しましょう。

体を温め、血液の循環をよくする食材を積極的に！もち米、胚芽精米、小麦胚芽、鮭、鯖、サンマ、ウナギ、大豆製品、かぼちゃ、ほうれん草、にんにくやしょうがなどの香味野菜、やまのいも、アーモンド、カシューナッツなど種実類、ゆずなどかんきつ類

管理栄養士 前田佐江子

## 音楽療法チームより



音楽療法士  
(左から)  
柿崎真吾  
中原大輔  
大坪拓未

今回は音楽裏話第一弾として「川の流れるように」をご紹介します。「川の流れるように」といえばご入居者の皆さんにも大人気の美空ひばりの代表曲ですが実はこの曲、始めはシングル曲として大々的に発売される予定ではありませんでした。アルバムの中

一曲として発売しようと言うスタッフが多い中、ひばりさんのたつての希望でシングル曲として発売される事になったんだそうです。発売から僅か半年後、ひばりは52歳という若さで死去、その後シングル盤は売り上げを伸ばし、150万枚を売り上げました。現在でも様々な歌手に歌い継がれています。ひばりさんはどうしても自分の遺作として「川の流れるように」を多くの人に聴いてもらいたかったのかもかもしれませんね。

名曲の裏側には様々なストーリーが隠れています。次回もご期待下さい。

## Introduction

## 池田香織さん 田畑友深さん



セントポーリアには女性のご入居者が多くいらっしゃいます。そこで内容も『お化粧品ボランティア』『ネイルボランティア』のような女性ならではのものを取り入れています。

今回ご紹介させていただくのは、ネイルボランティアをお願いしている池田香織さんと田畑友深さんです。

お二人は三田駅前でネイルのお店“**Khao**”をされているプロのネイリストです。いつも薄着で忙しく動かれています。本来お店で使っている高価なマニキュアを使っています。

## なかよしグループ

リーダーの西村さんと平原さんの2人が中心となって頑張っているグループです。全員尼崎から最近では毎月お越しいただいています。ご入居者があまり目にしていないものを考えて、今回はいつもの皆さんに加えてプロ歌手の安黒よしこさんにもご参加いただきました。誰もが知っている歌を中心に全6曲お聞かせくださいました。次はどのようなものを見せていただけるのか楽しみです。



## 昔ばなし

## 丸山稲荷神社

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。

今までこの丸山のことは知っていましたがどこにあるのか知りませんでした。先日『華包丁まさ木』を訪れた時、庭の背景になっている山がお椀を伏せたような形であった為、店の方にこの山について尋ねたことが丸山を知るきっかけとなりました。丸山(標高375m)の頂上に「奥宮」、西側の麓に「本社」が鎮座し、山口町の象徴的存在になっていて、頂上には丸山城跡の石碑が建てられています。この城は室町時代に多田源氏の一族「山口五郎左衛門時角」が建立したものだそうです。しかし、有馬群誌によると、天正6年(1578年)織田信長の中国攻めの軍により三木別所征伐時に羽柴秀吉率いる中川清秀、丹羽長秀、塩川国満により滅ぼされました。五郎左衛門は滅亡の運命をたどりましたがその夫人と二人の遺児は下山口の春道に落延びて、母亡き後二人の遺児は立身出世をし、それぞれが下山口と江戸の浅草に銭塚地蔵尊を建立したと伝えられています。天保11年(1840年)山頂の丸山城跡に伏見稲荷大社の分霊を勧請奉祀しました。ある時この地方に悪疫が流行し、霊夢を受けた者が当社に祈願したところ、たちまち病が治り、これを聞いた人々の参拝が多く篤信の者が社殿を再建したそうです。

平成7年(1995年)1月17日の阪神淡路大震災により倒壊しましたが、財団法人山口町徳風会の協賛を得て新社殿を造営し、下山口、山口自治会、神社総代とで再建を果たしました。

実際に登ってみると頂上まで25分ぐらいで登ることができます。しかし、勾配がきつく一気に登ると息が上がります。途中山口町や金仙寺湖が一望でき、景色を楽しみながらゆっくり登るべきでしょう。登ったのが1月3日の午後4時を過ぎていましたが、何人もの登山者とすれ違い挨拶を交しました。国道176号線がすぐ横を走っていますが、静寂が保たれています。

奥宮にも本社にも相撲の土俵があり、本社の方は土を盛った立派なものでブルーシートで覆われていましたが、奥宮の方は地面に直接土俵を作ったようなものでした。最近も使われた跡があり、相撲が今も盛んに行われていることを感じました。



丸山



山門



本社



奥宮

## 今月の ベストショット



## クーベルタン男爵

『オリンピックで重要なことは、勝つことではなく、参加することである。』

人生において大切なことは、成功することではなく、努力することである。』

フランス人クーベルタン男爵のあまりにも有名な言葉です。しかし、この名言は彼のオリジナルではありません。

近代オリンピックの始まりは1896年ギリシャのアテネで第1回大会が行われました。その12年後の1908年 第4回大会ロンドンオリンピックの頃、アメリカとイギリスは犬猿の仲になっていました。アメリカの選手団はロンドンでいろいろな嫌がらせを受け、それで気の滅入った選手団がセント・ポール大聖堂でタルボット大主教から説教を受けて勇気付けられました。その時の説教がこの言葉でした。

これを耳にし感銘を受けたクーベルタン男爵はイギリス政府主催の晩餐会に出席した各国のオリンピック関係者の席上でタルボット大主教のスピーチを引用して演説したところ“クーベルタン男爵の演説”として有名になり、近代オリンピックの父と言われるようになったということです。

クーベルタン男爵は第2代のIOC(国際オリンピック協会)の代表となり、近代オリンピックの五輪マークは彼の発案で作られたものです。このようにして近代オリンピックは誕生し、現在に継承されています。



(クーベルタン男爵)



(オリンピック五輪)

冷えたビールを求めて行く先は、ニューミュンヘンの神戸大使館。ここはカラアゲがあまりにも有名。



骨付きのカラアゲは香ばしくうまい。大人2~3人でとっても注文するのは常にからアゲと上海ヤキソバ。

これだけで十分です。要らないものは頼まず、これだけをあてにジョッキを重ねます。一人で行ってもこの2種類を食べたくなりますが、これだけはやめた方が賢明。満腹状態を超えてビールが飲めなくなってしまいます。

一階の方が雰囲気が良さそうですが、喫煙フロアでタバコの煙にまみれるくらいなら3階の禁煙フロアへと上がります。一年で冬が最もビール消費量が多いそうです。夏のうだる暑さの中飲むビールもいいですが、暖房でほてった身体と喉を潤すビールは格別です。休日に行きたくなる第一候補の店の一つです。



痰の吸引及び経管栄養研修



近年、医療の処置が必要な要介護者が増加しており、特別養護老人ホームにおいて、医療的ケアを必要としている入所者が増加しています。その中で、口腔内の痰の吸引及び胃ろうによる経管栄養について、医師・看護職員との連携の下で介護職員が試行的に行う事業を平成21年9月から全国各地で実施してきました。



セントポーリアでもこの研修を実施しています。現在看護師2名が事前に研修を受け、この2人の看護師を講師とし、介護職員全員に研修を行いました。

3月行事予定 ボランティアさん等

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 3日(土) ひな祭り会  | 17日(土) 化粧   |
| 6日(火) なかよしG  | 19日(月) ネイル  |
| 7日(水) 誕生会    | 21日(水) 絵手紙  |
| 8日(木) ピアノ    | 22日(木) ピアノ  |
| 12日(月) 音楽療法  | 25日(日) 音楽療法 |
| 13日(火) 折り紙   | 28日(水) 書道   |
| 16日(金) お楽しみ会 |             |

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ます。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いただきますのでご確認下さい。

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。ご入居者と一緒にご写真を撮らせていただきます。次回は3月にお誕生日を迎える方のお祝いを3月7日に実施します。尚、4月は4月4日に実施予定です。

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せ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。

~ 俳句 ~



1階南ブロックで短歌や俳句の会を行なっています。

- ・庭にさく もみじの小枝 瞳をうばう  
谷口まさ子
- ・松茸の 香りなつかし 能勢の里  
古谷 弘子
- ・窓の外 季節もうつろう 楽しさよ  
梶原 百合子
- ・鈴虫が りんりんと鳴く 庭のすみ  
永井 久子
- ・空あおぎ 何時しか消えて いわし雲  
田中 はるゑ
- ・競走馬 勝負を競う 秋日和  
池田 和子

お知らせ

『若葉を眺める会』4月8日開催予定。

近隣の学校、自治会主催で「さくら祭り」が企画され、本格的な春を迎えます。

セントポーリアでは冬季期間、ご家族の行事参加をお断りしておりましたが、久々にご家族参加行事『若葉を眺める会』を開催します。



JR加古川の駅前に一軒のラーメン屋があります。ビルの地下で薄暗く立地条件は決してよくありません。値段は安く一杯430円、しかしこれがかかなり美味しい。昔ながらの中華そばで懐かしい味がします。その店主が昨年病気の為8ヶ月間休業しました。店の前には『しばらく休業します』の張り紙が貼られていましたが、しばらくするとその張り紙に再開を願う人がコメントを書き込むようになり、紙は多くの人のおいで埋め尽くされていました。地元新聞社にこのことが取上げられました。

そして、昨年の暮れにやっと再開。待ちわびたファンがどっと押し寄せいつ行っても大行列です。不況知らずの店の作り方をこの店主に教えられます。有名人にもファンが数多くいて、ほんの一坪か二坪で通路もない十数席しかないところに肩を寄せ合って食べています。お近くに来られた時にでものぞいてみてください。

半世紀以上通うファンより

