



五月雨(さみだれ)

南北に細長い日本では梅雨のない北海道を除き、梅雨入りも沖縄と東北地方では約1ヶ月の差があります。関西では6月7、8日ごろ。梅雨は五月雨(さみだれ)の降る時候をいい、5月に降る雨のことではありません。五月雨は梅雨の雨そのものを指しています。

「サ」は五月(さつき)や早苗の「さ」と同じで、田植えの古語です。神に捧げる稲を意味します。それで稲を植える月の意味になりました。「ミダレ」は水垂れともいわれます。つまり、水が垂れるように途切れながらもだらだら、シトシトと長く雨が続くことを言います。特に悪い意味とかいい意味とかは決まっていません。

梅雨も終わりに近い6月末から7月にかけての雨は水害や、山崩れをもたらす集中豪雨となることが多いので注意を要します。五月雨の雨量は年間降水量の25%にも達します。

この五月雨の降るころ、自然豊かな山口町を流れる有馬川、船坂川にはホタルが飛び交います。そして、5月25日から7月5日まで有馬川緑道の水銀灯が消されます。これはホタルの鑑賞のためではなく、繁殖を助けるためのものです。一週間の寿命の中で精一杯生きるホタルです。決して捕まえたり懐中電灯で照らしたりせず、みんなでホタルの光を楽しみたいものです。毎年ホタルの飛び交うピークに合わせて、6月の第1土曜日か第2土曜日夜7時30分に集合してホタル観賞のウォークラリーが実施されています。

さて、今回の周りの写真は5月13日(日)に実施された『母の日会』でのものです。お昼には季節感のある食事を楽しんで頂き、食後には地元コーラスグループ『ほほ笑みコーラス』の皆様にご協力いただき「母の日」にちなんだ曲を披露していただきました。

トップの写真はセントポーリアの進入路の写真です。気づかれた方もいらっしゃると思いますが、4月から始まった庭の景観工事がようやく終了し、庭の花が咲き出しました。桜の終わりを待つように次から次へと花をつけていきます。これからの季節、散歩が楽しくなりそうです。

～介護保険制度～

高齢化や核家族化の中で、要介護の人たちを国・社会全体で支えるシステムとして2000年4月に介護保険制度がスタートしました。介護サービスを利用する場合はご存じの如く、要介護認定が必要です。日本の制度はドイツの介護保険制度をモデルにしたと言われています。

財源は国・都道府県・市区町村の公費及び保険料で賄われ、利用者は一割の自己負担を行います。又、介護保険法第2条にはご利用者が自立した日常生活を営むことができるように配慮することと謳われています。医療と介護の役割分担をしっかりと行い、ご入居者の尊厳を守って介護サービスを今後とも真摯に行って参ります。皆様のご協力・ご支援をよろしくお願い致します。



【理事長 北嶋勇志】

優先座席



公共交通機関を利用したとき、優先座席を高校生やいたって健康そうな方が座っていることがあります。優先座席に限らず席を譲りあう光景にはめったにお目にかかりません。傍らに老婦人や乳児を抱いた主婦が立っていても知らん顔。「どうぞ」と席を譲って「ありがとうございます」と降りるときに感謝された時のすがすがしい気持ち、温かいふれあいはどうなったのかと思います。

今でこそJR、阪急、阪神、神戸電鉄、地下鉄はじめほとんどの交通機関が「優先座席」を設けています。誰もが知っているこの優先座席、全国に先駆けて採用したのは「神戸市バスのオレンジシート」お年寄り・身体の不自由な人優先、定員70数名のうち2席（現在は3席）でした。昭和47年、当時「福祉論議」がにぎやかになり始めたときです。

マスコミはこぞってこれについて評価し、ほめたたえました。しかし、市が意図した市民啓発の成果は上がっているのでしょうか。現状から考えると残念ながら馴染んでいる様子はありません。

こうなった原因は一人ひとりにあると思います。お互いの関係を各々が権利・義務の関係でとらえ、役所や公共へ転嫁してしまう傾向があるように思えてなりません。他者を労わる心を持ち、自然な触れ合いを大切にする気持ちがあれば社会的コストの軽減につながります。

優先座席に限らず席を譲るとき、恥ずかしいのか照れくさいのか、素知らぬ顔をする人に対して、私たちができることは席をもっと積極的に譲り他に示すように心がけたいと思います。



神戸市バス



神戸電鉄優先座席

お楽しみ会

お楽しみ会での踊りは和気愛子さんに披露していただいています。今回の踊りは「さくらさくら」でタイムリーな曲に合わせ、津村八千代さんと陰山君代さんに歌を担当していただきました。津村さんが歌えば場が華やかになり、陰山さんの歌のうまさに会場は聞き入ります。レベルが高く、もう一度聞きたいアンコール曲は選ぶのが難しく、私個人的には「木遣り恋唄」ではないかと思いましたが、ご利用者のご意見で「だんな様」となりました。本来歌っていただいた方にもう一度歌っていただくのですが、今回はご利用者のワンマンショーになっていました。



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、和気愛子、陰山君代	化粧	: 関谷、東、三上
なかよしグループ	: 西村敦子、平原多加子、福吉フジユ、橋本恵美子、朝日輝男、楠本恵子、平本弘美、竹下夏子、山中春子、仲村枝	ネイル	: 池田香織 (三田駅前Nails-Khao)
西谷睦会	: 西谷、近藤、榎山、浜田、姿、宮武、木村	折り紙	: 廣瀬
誕生会	: 市川ご夫妻	絵手紙	: 中川
ピアノ	: 重松	書道	: 溝口
		お手伝い	: 北嶋
		クラリネット	: 県立西宮高等学校 アンサンブル 吹奏楽部OB
		協力	: 山口地区ボランティアセンター (音楽療法) 徳島文理大学 井村先生



す(酢)っきりする話

新年度の疲れが出やすい時期です。

果実酢や黒酢などお好みの酢を楽しみながら疲労回復をはかり、梅雨を元気に過ごしましょう。



疲労回復やスタミナ増進に役立つクエン酸を含みます。

酸味のもととなる酢酸やクエン酸をはじめとする多種類の有機酸が含まれています。クエン酸は、摂取した食物を体内でエネルギーに変えるときに体内にたまった老廃物を排出させます。疲労回復やスタミナ増進には欠かせない成分です。

カルシウムを含む食品を食べ合わせ、吸収率アップを図りましょう。

酢をそのまま飲むと酸が強すぎるので、水や炭酸、果汁などで割って飲みましょう。また、水に溶けにくいカルシウムを水溶性にする性質があるので、カルシウムを含む食品をいっしょに食べると効率よく吸収できます。

肩こりや腰痛の緩和、生活習慣病の予防にも役立ちます。

クエン酸は、疲労の原因物質や、肩こりや腰痛の原因ともなる乳酸の生成を抑えます。また、ビタミンCの酸化を防いだり、肥満や過酸化脂質の生成を抑制したりする機能もあるので、シミやソバカス、ダイエットや生活習慣病の予防にも役立ちます。

管理栄養士 前田佐江子

音楽療法チームより



音楽療法士
(奥から)
中原大輔
柿崎真吾
大坪拓未

今回はピアノという楽器についてのお話です。ピアノは私たちにとって身近な楽器の一つで、習い事の定番にもなっている楽器です。なんと18世紀初期頃には現在の形に近いものが発明されていたそうで、とても歴史のある楽器なんですね。日本では江戸時代くらいから存在していたと思うと驚きです。鍵盤を押さえるとハンマーが弦を叩いて音が鳴り、鍵盤から指を離すと音が止まるという

仕組みを作るのに当時は試行錯誤が繰り返されました。この仕組みにより、10本の指を全て使った演奏が可能になり、フルオーケストラの演奏を再現する事も出来るようになりました。またその音色も、数世紀前のクラシック音楽から現代のポップスまで、どんな音楽にも違和感なくマッチする万能な楽器なんです。もちろん私たちの行っている音楽療法でも活躍しています。

さて、今年度も音楽療法セッションがスタートしました。新しいクライアントの皆様にも楽しい音楽の時間を提供出来るよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

口から好きなものを食べる、
お風呂に肩まで入る、
トイレで用をたすなど、

自宅で当たり前だった事が「施設に入ったから」とできないのでは生活を剥奪してしまいます。体の状態によって自分らしい生活を送って頂けるように我々もお手伝いさせていただいています。「おいしいものを食べたい」と思うのは皆同じです。

一度口から食べるため、姿勢の確認をしていきましょう。

足が床につく

椅子の背もたれから離れ、前傾・前屈・下向きになる

テーブル上で前腕が動かしやすい

テーブルは首が下を向く高さにする。飲み込み動作の「嚥下」は上を向いた状態だと飲み込みにくいものです。安定した食事は、体に合う椅子とテーブル選びからです。セントポーリア愛の郷では、テーブルの高さは62,5cmと63,0cm、椅子の高さは36,0cmと38,0cmの2種類あり、その方にあったテーブルと椅子で食事をしていただいています。

昔ばなし 21

六甲全山縦走

阪神間にはいろいろな昔ばなしや現在に残るお話があります。それらの中からいくつか私自身が興味深く感じたお話をご紹介します。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。

昨年11月第2日曜日の夜9時を回ったこと。阪急宝塚駅1階の広場にテントが張っており、大勢の人が集まっていました。もちろんあたりは真っ暗ですが、明りに照らされています。何の集まりかすぐわかりました。

阪神間に在住・在勤の方なら、一度は六甲全山縦走を考えたことがあるのではないのでしょうか。これは六甲山を何度も歩いている人の卒業証書のようなものです。昭和50年(1975年)に始まり、毎年11月の第2日曜日と11月23日(勤労感謝の日)の2日、神戸市が主催で実施しています。当初の神戸市内在住又は在勤という参加資格がありましたが、今はなくなり、全国の登山愛好家に門戸が広がられました。コースは須磨浦公園の鉢伏山から阪急宝塚駅までの尾根道約56kmを1日ばかりで歩く山岳イベントになっています。

1970年代日本山岳会隊、日本女子登山隊によるエベレスト登頂成功、植村直巳による単独北極点到達など、日本人が世界の山をめざしました。これが背景となり全国的に登山への関心が高まり、六甲山登山者が増加しました。

外見は穏やかそうに見える六甲山ですが、尾根伝いに縦走していくと、登りの累計は2000m級の山に匹敵します。私は過去何度か挑戦しましたが、毎回完走すると充実感で満たされます。早朝6時ごろ須磨浦公園を出発し、ゴールは夜8時以降になります。厳しいアップダウンの連続に自らの体力と精神力を試されているようです。にもかかわらず、毎年、定員の1日につき2000人を超える参加希望者が全国から集まってきました。この人々を地元住民や過去この縦走を経験した人達がボランティアとして、1日当たり150人以上駆けつけ会の運営を支えています。神戸市民と市外在住者の比率は1対2。神戸市民や近隣の市在住者にとっては、一度は完走しておかないと恥ずかしく感じられます。スタート後すぐにギブアップする若者がいる中、80歳を過ぎた高齢者が完走しています。日々体力をつけ、鍛えた人が男女を問わず参加しています。

自分自身を見つめ直すためにも、もう一度なまった体にムチ打って、挑戦してみようかと考えています。



須磨浦公園 (駅)



六甲山 (菊水山)



六甲山 (六甲山頂)



宝塚駅

今月の

ベストショット



ショートステイ

ショートステイとはその名の通り特別養護老人ホームや介護老人保健施設などに短期間の間だけ入所することを言います。

その期間中は様々で日常のお世話をすることを基本に、レクリエーションをしたりします。

ショートステイの主な目的は介護を受けるご本人の気分転換になることはもちろん、在宅で毎日介護をする家族にとっても体力的にも精神的にも負担の軽減につながります。

一般的なサービス

食事や入浴の介助など

ただし、その日数は要支援・要介護度によって異なります。ショートステイの料金は介護保険が適用できますので自己負担は1割程度です。とても低額で利用できる素晴らしいサービスと言えます。

冠婚葬祭や旅行などで一時的に介護できない場合や介護に携わっている家族が病気になった場合などに利用できる、なくてはならないサービスです。



盤滝トンネルから大沢西宮線を1kmほど進むと左手に『山のパン屋』と書かれた大きな看板があります。船坂にあるこのお店は以前から知っていましたが、店に入ることはありませんでした。すみれ台在住の方に勧められて初めて訪れてみました。



店内に入るとパンの良い香りがしています。お手製の窯で焼きあげたパンが陳列台に並びます。種類が豊富でどれにするか迷いますが、一通り買って帰りました。昼食後でしたが家族と早速食べ比べました。それぞれ好みは異なりますが、私のおすすめは食パンです。焼いたパンにバターを付けて食べると独特の良い香りがします。



トライやるウィーク

兵庫県が1995年の阪神淡路大震災、1997年の神戸連続児童殺傷事件を機に中学生に働く場を見せて学習させようという趣旨から1998年度から全県一斉に実施されている職場体験のことで職場体験を通し地域について学び「生きる力」を育むことを目的としています。「何の経験もなしに一斉に実施したら大変なことになるのでは」という懸念もあり、18の学校が先行実施を行いました。この結果年間30日以上欠席する長欠の生徒の約半数がトライやる・ウィークに参加し、その多くは欠席数が減り登校し始めたそうです。



セントポーリアでも4年前から山口中学校の生徒さんを迎え入れ、今年も5月28日から6月1日まで2人の中学生が来ます。この間ご入居者の皆さんと話したり、散歩したりすることがあると思います。見かけたら温かく見守ってください。ご協力お願いします。

6月行事予定 ボランティアさん等

- | | |
|----------------|---|
| 1日(金) なかよしグループ | 19日(火) 養喜会
<small>(チェロ演奏、手遊び、歌等)</small> |
| 6日(水) 誕生会 | 20日(水) 書道 |
| 10日(日) 父の日会 | 22日(金) フラダンス |
| 11日(月) 音楽療法 | 24日(日) 社交ダンス |
| 12日(火) 折り紙 | 25日(月) 音楽療法 |
| 15日(金) お楽しみ会 | 27日(水) 絵手紙 |
| 16日(土) 化粧 | 28日(木) ピアノ |
| 18日(月) ネイル | |

カラオケ等は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。現在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。ご入居者とご一緒に写真を撮らせていただきます。今回は6月にお誕生日を迎える方のお祝いを6月6日に実施します。尚、7月は7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。

父の日会 6月10日(日)

本来の父の日は6月の第3日曜日ですが、セントポーリアでは毎年第2日曜日に実施しています。母の日には女性ご入居者に赤いカーネーションを、父の日には男性ご入居者に黄色いバラの花を進呈しています。食事も母の日は行楽弁当、父の日はおつまみ弁当となり趣向を変えています。毎年おつまみ弁当とはどんなものかと質問を受けます。

左の写真のように豆ごはんにおかずが少しずつ、ビールのつまみになるような工夫されたものです。梅雨時の蒸し暑いこの時期にあっさりとお食べやすく仕上げています。



昼食	12時30分
記念演奏	13時30分 <small>(地域交流室)</small>

食と運動で決まる健康寿命

健康寿命を考える上で、何をどのように食べるかは、たいへん重要な問題です。ほとんどの人は、おいしいものを食べたいと思っているはずです。毎日、おいしいものを食べて、その上で健康で長生きしたい。理想的な人生ですね。しかし、好きなものだけを食べていいのでしょうか。飽食の時代にそんな生活を続ければ、肥満となり、糖尿病やがん、脳卒中などの病気にかかって、結局後悔することになります。日本人の平均寿命は世界一とされていますが、将来的にこのままトップクラスを維持できるかは未知数です。長寿をもたらすカギは民族固有の体質ではなく、毎日の食習慣や運動習慣です。今回は、最新の医学で明らかになった健康長寿と食事や運動の関係について検証しながらお話しします。

【間食をうまく利用する】

おやつの時間といえば、午前10時と午後3時。古来からの習慣ですが、この時間に軽く間食をすることで、その後に待ち受ける昼食と夕食の過食を防げます。リンゴやブルーベリーなど糖分少なめ果物、アーモンドやピーナッツなどのナッツ類、カカオをたくさん含むチョコレートなどを少し食べ、空腹をごまかすことは理にかなっています。もちろん食べ過ぎは禁物です。

【1日6000歩】

走るよりも小走りくらいでの速さで歩く方が、有酸素運動の質が良いという専門家もいます。走る行為には、ひざや循環器系への負荷など、リスクも伴いますので、無理して走る必要はありません。6000歩というと、およそ40分から50分くらいのウォーキングとなります。この機会に、歩数計を持ってみてはいかがでしょうか。最近カロリー消費計算ができるものなども売られていて、使いやすいものが多いようです。歩数計を持つメリットは、常に自分の歩数を把握でき、「もう少し歩こう」と気持ち歩きに積極的になることです。今日は足りないと思えば帰宅や買い物をするのに少し回り道をして歩数をかせぐことができます。



先日谷上駅で神戸電鉄から北神急行に乗り換えをしようとしていたとき、外国人に話しかけられました。日本語の堪能な方がいらっしゃるのがラッキーでした。内容は「三宮」と「三ノ宮」の駅の名前に関してでした。地図上での疑問に対し、私の浅学極まりない知識の中、苦し紛れの回答でしたがお応えさせていただきました。

読み方は同じ『さんのみや』で、JRは『三ノ宮』。他の阪急、阪神、神戸市バス、地下鉄、ポートライナーでは『三宮』と、JRにだけ『ノ』が入り他社線には入らないことを伝えました。これは三宮に限らず、西宮においても同じことであることも付け加え伝えると地図で西ノ宮、西宮、西宮北口をJRか否かで確認し納得した様子。感謝され別れましたが普段からの疑問に思ったことを調べる癖をつけておかないと恥をかくところでした。現在住所表示では「三宮」「西宮」、これを付け加えなかった点が減点か？