



## 夏木立(なつこだち)

7月を迎えると、梅雨明け宣言を待ちわびていたかのように、夏の強い日差しが降り注ぎ、全国一斉に「山開き」「海開き」の声を聴きます。すると、5月、6月の浅い黄緑色だった木々の葉は、緑が色濃くなり夏の到来を感じさせてくれます。

「夏木立」とはそのような暑い夏に日差しを遮って立つ生い茂った木立のことで、青々と葉を茂らせた木立を言います。人々にほっと息をつかせる場所でもあります。「夏木立」は数本を指し、一本の木の場合は「夏木」と呼ぶそうです。夏木立と冬木立があって、春と秋に木立という言葉がないのは、生氣あふれる夏木と衰えた冬木に人は心を打ってきたからでしょう。太陽のエネルギーを活用し、光合成によりでんぷん作りに精を出している木々はたくましさを感じます。そんな木立の中は騒音を包み込み静けさと涼しさを提供してくれます。

またこの頃、「雷が鳴ると梅雨が明けると言われるように、梅雨明け頃から雷の発生が多くなります。雷鳴が響き雷雨となって激しく降り、落雷で命を失うこともあります。そのような突然の災害を以前から「地震、雷、火事、親父」と数え上げていましたが、今では「そんな時代もあったのか」と親父になった私を傍観する私自身の存在を時々感じます。

さて今回の写真は『父の日会』でのものです。特別養護老人ホームのご入居者の男女の割合は女性が男性の約8倍で、圧倒的に女性の人数が多くなっています。セントポーリアも同様で、父の日会と母の日会では参加人数に影響を及ぼします。このような父の日会ですが、今年もミュージックベルLaLaの皆さんに神戸市西区よりお越しいただきました。ミュージックベルやトーンチャイムは音楽療法でも使用しており、ご入居者にとって馴染みのある楽器です。LaLaさんの演奏を聴いて実践に役立てたいと思います。

トップの写真は岡場公園の夏木立です。岡場駅のすぐ近くですが山頂の時を知らせるカリオンの鐘の音が聞こえてくる以外は静けさが保たれています。



### ～フラメンコ～



【理事長 北嶋勇志】

この6月2日にホテルオークラ神戸にて母校神戸市外国語大学イスパニア会(同窓会組織)の総会が行われました。私の恩師木村榮一先生が2011年3月31日に学長を退任された慰労会も兼ねた100名以上の卒業生が集まる盛大な総会でした。その時に、神外大フラメンコサークル un BESO のフラメンコダンスが披露されました。

このような踊りを施設でも上演してもらえればと思い、お声掛けをすると同窓会理事長の竹谷和之教授から「ボランティアで行かせて頂きます」と快諾を得ました。

フラメンコサークル代表の福光窓香さんとお話して、10月6日午後2時から上演して頂くことになりました。施設でのフラメンコダンスを今から楽しみにしています。



# 脳を元気に

# 「新しいことと段取り」

脳にとって「新しいこと」は刺激になります。毎日の生活がパターン化すると、脳は怠けやすくなります。そこで例えば、これまで作ったことがない料理を作ろうとしたり、いつもより複雑な仕事をしようとするなどすると脳は活発に動き出します。

ただし、この時に高齢者が気をつけたいことは、脳の機能が衰えてくると、それまでは意識しなくても出来ていた作業が、出来なくなる場合があります。特に認知症の初期には、簡単に作れた料理ができなくなるなどの兆候があります。

このような場合、料理や洗濯といった慣れた作業でも、一つずつ段取りを考えながら行くと脳が活発に動き、認知症の進行を遅らせる効果があると言われています。認知症ではなくても、物忘れが多くなったと感じたら、積極的に毎日の生活の段取りを組んでみてください。毎朝、眠りから覚めたら「さあ、今日はこの順番で動こう」と1日のスケジュールを立て、メモを取るようしてみるのも良いですね。1日や1週間の予定を立てて意識的に段取りを組むことは、高齢者だけでなく、若い人にとっても脳の活性化につながります。

医務課課長 黒崎志津代

## お楽しみ会

中南ご夫妻に小倉時子さん、上谷トモ子さんのチームに今回初出場の吉本美津穂さん、竹内清美さんを加え、行われました。お一人の歌が終わるとたびたびご入居者の口々から「あの人、じょうずやね」の声を聞きました。今回のアンコールは1階のご入居者中村ミサヲさんをお願いしていましたが、選ぶのに大変悩まれ最終的に「若い人をお願いします」とのことでザ・ピーナッツの歌を2曲披露していただいた美津穂&清美の『恋の季節』に決定しました。毎回会の終了時に集合写真を撮らせていただいておりますが、今回はなぜかショートご利用の方も一緒に記念写真におさまっておられました。



## 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、小倉時子、上谷トモ子、吉本美津穂、竹内清美	化粧	: 関谷、東、三上
なかよしグループ	: 西村敦子、平原多加子、福吉フジコ、橋本恵美子、朝日輝男、楠本恵子、平本弘美、朝日輝男、楠本恵子、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、浜田、姿、宮武、木村、榎山	折り紙	: 廣瀬
母の日会	: ほほ笑みコーラス	絵手紙	: 中川
父の日会	: ミュージックベルLaLa	書道	: 溝口
誕生会	: 市川ご夫妻	お手伝い	: 嶋、原田、林クラリネット、クラリネットプリモ:
ピアノ	: 重松		県立西宮高等学校 クラリネットアンサンブル
		協力	: 山口地区ボランティアセンター



## ゴーヤで節電の夏を乗り切りましょう！



ゴーヤには、1本につきほうれん草の約2倍、レモン2個分に相当する豊富なビタミンCが含まれています。しかも、熱に強く加熱しても壊れにくい特徴があります。

抗酸化物質を含むので、動物性食品と一緒に組み合わせて炒めると、さらに抗酸化力がアップし、β-カロテンも多く含むので油で炒めることにより、吸収もよくなります。

ゴーヤを豚肉と一緒に炒めるゴーヤチャンプルーは、まさに暑い沖縄で暮らす人の元気の源として納得できます。

ゴーヤの苦味の成分は『モモルデシン』という物質です。胃腸を刺激して食欲を増進させる効果や血糖やコレステロールの降下作用、皮膚の老化防止作用もあります。保存のポイントはワタから腐りはじめるので、種とワタをきれいに取り除き、水洗いせずビニール袋に入れて冷蔵庫にいれましょう。また、薄切りにして風通しのよい場所に置けば、乾燥ゴーヤができます。干しシイタケのように水でもどして使いましょう。

炒め物や揚げ物、和え物、ジュースなど万能に活用して節電の夏を乗り切りましょう。

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

「オーケストラ楽器別人間学・茂木大輔著」という本を読みました。オーケストラで使用されるそれぞれの楽器の奏者の性格は大体こんなカンジだろう…という内容なのですが、楽器の持つ性質や役割が奏者にどんな影響を与えているのか面白おかしく書か

れており楽しい本でした。私たちの大学の同級生などを思い返してみても、フルートは上品、声楽は華やか、打楽器はマイペースなどそれぞれのパートでなんとなく雰囲気似ている人が集まっていたように思います。

さて、新年度音楽療法セラピー指向型コンサートのメンバーを新たに選考させていただきました。音楽療法でもたくさんの楽器を使用します。その中から利用者の方にあった楽器を選ぶことでその方の個性が引き出せるようにこれからもセッションに励んでいきたいと思っています。

## クラリネット・プリモ



最近ボランティアさんからの申し入れが多く、ありがたい次第です。翌月の行事予定で見慣れない名前が目立つようになりました。そのような中、今回ご入居者のお孫さんからの申し入れで高校時代の吹奏楽部OBによるチームにクラリネット演奏をしていただくことになりました。

兵庫県立西宮高校吹奏楽部OBの女性ばかり9名によるアンサンブルを聞かせていただきました。チーム名はクラリネット・プリモ。プリモとは合奏・合唱の第一部という意味です。ご紹介して下さった増井香織さんをはじめ曲の紹介をしながら演奏会は進んでいきました。ご入居者の中にはお孫さんがクラリネットを演奏している方もあり、涙ぐみながらの演奏会でした。定期的にお聞かせいただけることを願います。



## 昔ばなし 22

## 宮水

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。

幕末の開港以来、神戸の街の言い伝えでは『六甲布引谷の天然水は、赤道を越えても腐らず、美味しさが変わらない』その不思議な力で世界の船乗りたちを魅了し、誰よりも水の大切さを知っている海の職人たちをして、世界一の名水と謳わせた神戸ウォーター。

国立公園六甲山布引谷水系『神戸布引の水』の美味しさと品質の高さの理由は、花崗岩砂礫層やシルト層に位置し、地下水脈に15年間滞在した大自然の産物であるからです。花崗岩層を通過することで、腐敗の原因となる有機分がろ過されると同時に、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分を適度に含む水となります。六甲山地の麓には、この地下水脈から取水できる場所がいくつか確認されています。

灘の酒づくりに欠かせない宮水も六甲山地の地下水脈の一つです。「宮水」とは、西宮神社の下を流れる伏流水をくみ上げた水で、灘五郷の酒造には欠かせない名水として知られ、西宮市民を筆頭に阪神地区に住む人には常識とされています。江戸時代の後期、西宮郷、魚崎郷で酒造りをしていた桜正宗の六代目蔵元山邑太右衛門によって発見されました。双方でつくる酒は他の工程をすべて同じにしても味が違っていました。西宮で造る酒の良質な味の原因は、当初「西宮の水」と言っていた「宮水」にあることが研究の結果わかりました。六甲山の水との違いは、地下の貝殻層を通過することで、醸造の過程で酵母菌の発育を促すリンやカリウムを多く含むようになります。六甲山地の地下水脈の中でも宮水は別格なものです。

なお、宮水の井戸は西宮市の海岸付近の狭いエリアに集中しており、水質を守るため周辺での土木建築工事には厳しい建築基準が設けられています。それほどまでに大切に扱われている水です。遠方の他の酒造メーカーもこの宮水を買って酒造りをしているそうです。西宮にとって自慢の水であり、これからも水質が損なわれることのないよう守っていかねばならない大切な水です。

## 今月の ベストショット



櫻正宗記念館「櫻堂」



宮水記念碑



灘五郷の地図



櫻正宗株式会社

## ショートステイ

今回はセントポーリア愛の郷のショートステイの五つの特徴を順次紹介させていただきます。

員の人員配置が十分に行われています。

看・介護職員1人あたりのご入居者・ご利用者数3人が厚生労働省の基準ですが、セントポーリア愛の郷は1.76人ですのでゆっくり関わらせて頂いています。

看護・介護・事務 どの職種の職員もご入居者・ご利用者に対してとても優しく接しています。

送迎範囲内、ご希望の方にはご自宅まで送迎をさせていただきます。

送迎には主に生活相談課・事務課の職員が伺いますが、運転者と同乗者の2名で対応し安心して車に乗って頂きます。春には桜の、秋には紅葉のやまなみをドライブしながら、お喋りに花を咲かせ、あっという間に到着いたします。

施設に到着すると、玄関では事務職員が笑顔で迎え、居室には介護職員がご案内致します。

このように、事務職員・介護職員の垣根を越えご利用者様との交流を大切にしています。

### 【送迎範囲】

西宮市(国道2号線より以北)  
芦屋市(国道2号線より以北)  
三田市(県道316号線より以南  
国道176号線より以西)  
宝塚市(中国自動車道より以南)  
神戸市北区

普段あまりないことですが、夜7時ごろパスタが食べたくなり出かけ偶然見つけたお店です。場所は中国自動車道西宮北インターの近くの三田屋さんの裏手にあります。このあたりのお店はほとんど知っていますが、ここには行ったことがありませんでした。この下山口で9年、その前は名来で9年。合計18年もの長きに渡りやって来られたそうです。食事が進むにつれてこのお店の良さがわかります。時間をかけゆっくり味わう、手作りの料理に大満足です。ランチは予約なしでもOKですが、私は何も知らず予約なしに押しかけました。ディナーは予約した方が正解です。写真以外に飲み物が付きます。



山口町下山口1丁目3番22号 078-904-3380  
定休日 火曜



生活リハビリの第2弾はお風呂です。

【お風呂が感動空間】

「介助者のケアは入浴で磨かれる」と言います。

誘う 脱がせる 気持ちよくなってもらう

と言うのはお互いの信頼関係を築き、介助者がご入居者の身体能力を把握していないとできないからです。お風呂が、単に清潔を保持するためか、笑顔がこぼれるほどの感動空間かで、ご入居者の生活意欲は変わります。セントポーリア愛の郷でも皆様に喜んでいただけるように、個浴で一人づつお湯を張り替え、毎月月替わりで入浴剤を入れて季節のお風呂を楽しんでいただいています。

寝たきりにしない、させない 生活習慣を大切にする 主体制、個性を引き出すという「ケアの3原則」を学び、日本人の生活習慣である「お風呂に浸かる動作」が出来るようにと心掛けています。6月は「あじさい」のお湯です。ご入居者の入浴されている時間はフロアに良い香りが漂っています。

7月行事予定 ボランティアさん等

4日(水) 誕生会	15日(日) お楽しみ会
5日(木) なかよしG	17日(火) ネイル
7日(金) 鼓美(三田太鼓)	18日(水) 書道
8日(日) 七夕会	21日(土) 化粧
9日(月) 音楽療法	22日(日) 音楽療法
10日(火) 折り紙	25日(水) 絵手紙
14日(土) 花はづき	26日(木) ピアノ

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いただきますのでご確認ください。

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4日に実施します。尚、8月は8月1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。

七夕会 7月8日(日)

七夕会には『七夕弁当を食べて、午後からさくら悦子ショーを楽しむ』ということが定着しています。お弁当は右下のように夏の食材を盛り込んだものとなっています。(写真は今回のものではありません) さくら悦子さんはプロの歌手で、登場していただいただけで会場が和むのがわかります。おしゃべりしながら、歌や踊りが進んでいきます。楽しい時間をお過ごしください。



昼食

12時30分



さくら悦子ショー

13時30分

(地域交流室)

トライやる・ウィーク

今年もトライやる・ウィークの季節がやって来ました。セントポーリアは西宮市山口町にありますので、当然地元の山口中学校の生徒さんが来ることになります。今年の生徒さんは安藤彩花さんと稲田莉奈さんの2人です。この二人をご入居者に紹介すると「山口中学校から来ました」と言う2人を山口県から来たものと勘違いされ初めのうちは話がなかなか通じていませんでした。いろいろな作品を作ったり、お手伝いをしたり、車いすを押ししたり、ご入居者の前で歌を披露したりいろいろなことにチャレンジし、終わるころにはご入居者のアイドルになっていました。



たね蒔きジャーナル

昨今の介護施設における高齢者虐待問題が話題に上っています。そのような中、介護施設の現状をセントポーリア愛の郷に現在活動中の介護相談員(オンブズマン)のみなさんがご入居者から聞いたお話の中からご入居者の本音を探る活動を紹介したものでした。

4人のご入居者からお話を伺い、内容を聞いてみると普段あまり聞いていないことがわかりました。介護相談員の皆さんにラジオ番組を通して教えられた幸いです。

5月24日に放送されましたが、セントポーリア内にその番組を録音したCDがあります。お聞きになりたい方はお申し出ください。



“郷だより”は今回で第64号を迎えました。第1号は平成18年10月に発行し、私が担当し始めたのが第8回からでした。そこから発行回数の変遷が幾度もありました。最終的にこのように毎月発行になったのは平成21年12月からです。初めは誰でも作れる広報誌を考えて始めましたが、この考えが甘かったことがすぐにわかりました。つまり、広報誌というものは一人の人間が責任を持ってすべて作り上げる以外にないものです。やったことのない人は分担化を考えます。しかし、一つのものを作り上げる時分担化などあり得ないことです。

セントポーリア愛の郷の広報として目指すべき具体的な形はあるのですが、少しずつ変えていき今の形になるのに5年かかりました。自分の考える完成形に向けて継続したいと思います。