



# 愛の郷だより

VOL.65

平成 24 年 8 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



鮎



「若鮎」というように、鮎は若くピチピチしたものがいい。が、我々一般大衆の前に姿を見せるのは、太った養殖アユばかり。スーパーなどに行ってみると長さ 15～20 cm 程、太さも 4～5 cm ぐらいのものです。この養殖アユはイワシやカイコのサナギ粉を食べるので脂っぼくいやな臭さが残ります。私が今まで食べていたものは養殖アユだったようです。だから、どうしても好きになれませんでした。

それに比べ天然アユは初めて見たとき、まずその小ぶりに驚かされます。そして、食べてみてその味に再び驚きます。溪流の岩につく藻を餌としているので、腹わたを食べても嫌な臭いやイワシの味がせずプーンと藻の香りが漂います。なるほど天然アユを「香魚」と呼ぶはずだと感心させられました。私が初めてこの香魚と出会ったのは京都でした。勿論、琵琶湖で採れたアユです。琵琶湖のアユは他の天然アユと違い、成魚になっても大きくはならず、幼魚時の大きさを保っています。そして、味も格別です。それからというものの毎年、料理を楽しんだ後、琵琶湖のアユを求めて錦市場を散策しています。いつも買う店は同じですが、ぐるぐる回っています。一度このアユの焼かれた香ばしさを経験すると、肥満気味の養殖アユは食べることができません。板前も焼き塩やたで酢、串うち、焼き方にこだわります。美味しいものをよりおいしく、自らの技を磨いています。

さて、今回の写真は 7 月 8 日(日)実施の七夕会でのものです。七夕会の七夕弁当は毎年お寿司をベースに食べやすく好評です。また、1 時 30 分より地域交流室にて毎年恒例となりましたさくら悦子ショーを開催いたしました。さくらさんが登場するだけで会場は明るい雰囲気になります。昨年の約束通り、紙ふぶきが舞いステージは華やかに彩られました。ご入居者の皆さんもさくらさんのことはよく覚えていらっしゃるって、いつにない反応を見ることができました。

右の写真は先日京都で食べた京料理の一部、アユの塩焼きです。たで酢をおろしと和えていたものをアユの上にのせてありました。



## ～仙台空港～

7 月中旬に義父の 7 回忌の法要を行うために帰仙致しました。まだまだガレキの処理が進まず、空港周辺は相変わらず一面運動場です。災害があまりにも大きかったため、東日本大震災の復興にかかる費用は阪神淡路大震災の 2.5 倍以上の 23 兆円はかかると言われていました。

私たちは忘れることなく震災復興に向けて、日本全国での取り組みとしてあらゆる受入れや援助を、更にスピード感を持ってすべきだと思います。ガレキの受入れも一時ほど話題に上ってないのが残念です。仙台空港を飛立つとき、こらからが本当の復旧・復興であると実感致しました。



【理事長 北嶋勇志】



初対面の人や、今まで話をしたことのない人に、自分から声を掛けてコミュニケーションを取ることは、脳にとって刺激的で元気が出る行為です。

脳は刺激が大好きですが、人間同士のコミュニケーションから得る刺激ほど、脳が喜ぶものはありません。高齢者になると、つい見知った人ばかりと話をし、新しい友人を作るのが面倒になってしまう傾向が強いです。しかし、自分から声を掛ける習慣を身に付けて行くと、脳はどんどん若返っていきます。

高齢者施設では、自ら挨拶をする人ほど認知症の発症率が低いと言われています。

あいさつをする時には、笑顔も忘れないようにしたいものです。こちらが笑顔で話しかければ相手も笑顔で応えてくれます。

毎朝、元気なあいさつで”コミュニケーションの達人”になり、脳を若返らせてみてはいかがでしょうか。

医務課課長 黒崎志津代



## お楽しみ会

人気抜群の「お楽しみ会」。ショート利用の方も、まづお楽しみ会の日程を聞かれます。実は他のボランティアの方もその様子を見に来られます。ステージ衣装に身を包み全員がプロ並みの歌唱力なので、参考になるということです。お楽しみ会では毎回最後にどの曲が最も良かったかをご入居者に決めていただくことになっています。この中で一曲だけのアンコールに選ばれるのは大変なことです。選ぶ方にもプレッシャーはありますが、選ばれる方にも大きな重圧となります。今回のお楽しみ会のアンコール曲を選んでいただいたのは、1階南の田中さんです。一曲ずつ真剣にお聞きいただき、中南正さんの歌われた『浪花節だよ人生は』に決定しました。全員でアンコール曲を歌ってお開きとなります。



6月・7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、  
熊田俊明、武田紘子、  
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、  
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

### 西谷睦会

：西谷、近藤、浜田、姿、  
宮武、木村、榎山

### 父の日会

：ミュージックベルLaLa

### 誕生会

：市川ご夫妻

### ピアノ

：重松

化粧：関谷、東、三上

ネイル：池田香織  
(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

クラリネットプリモ：

県立西宮高等学校 吹奏楽OB

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



## 玄米の栄養は こんなにスゴイ！



管理栄養士  
前田佐江子

玄米には一粒に栄養がギュッと詰まっています。もみから殻を取ったものが玄米。白米では取り除かれている、表皮、胚芽、ぬか層が残っているのですが、ここが栄養の宝庫です！

|         |                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| ビタミン B1 | 数ある栄養素の中でも、ビタミン B1 が特に豊富に含まれ、体内で糖質がエネルギーに変わるのを助けてくれます。また、疲労回復にも効果的です。 |
| ビタミン E  | 強力な抗酸化作用があり、老化防止の作用も認められています。                                         |
| ミネラル    | カリウムやリン、カルシウムなどのミネラルもいろいろ含まれます。                                       |
| 食物繊維    | 食物繊維が多く腸の動きを促し、便秘予防にぴったりです。また、白米よりも固いのでよく噛んで食べることの習慣付けにもなります。         |
| ギャバ     | アミノ酸の一種で、私たちの脳の中に含まれています。不安やイライラを鎮めたり、脳細胞の代謝を促したりするほか、血圧を下げる効果があります。  |

1日1食からでも玄米食を始めてみてはいかがでしょうか？

## 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

「今年度の音楽療法もさっそく始動し、6月25日に本セッションの1回目を行いました。文化発表会で披露する曲も決まり(ここでは伏せておきます)、毎回のセッションではみなさん指揮に集中して演奏されています。さて、その6月25日のセッション前の出来事で、印象的なことがありました。あるご入居者様がセッションへの誘導の際に不機嫌になり「行かない」と強く拒否されました。セラピストと現場の職員が何度もお誘いしましたが機嫌が治まる様子はありません。ふと音楽療法を学んでいた学生時代の教授の言葉を思い出しました。「何か困ったことが起きたら、私たちはまず音楽を使います。音楽の力を信じることです」私はギターを持ち、「幸せなら手をたたこう」の曲に乗せて歌いかけてみました。すると一瞬にして表情が穏やかになり、その方も歌い体を動かしながら私の方に来てくださいました。そのままセッション会場に誘導でき、セッションを無事始めることができました。うまくその方の意識を音楽に向けることができたと思います。改めて音楽の持つ力を実感した瞬間でもありました。近年音楽療法はその効果が科学的に立証されている事例も多く出てきましたが、まだまだ「奇跡」で終わっている事例もたくさんあります。私たちセラピストの使命は、1つでも多くの「奇跡」を科学的に立証し、社会に証明していくことだと思います。文化発表会が今から楽しみです。みなさんもぜひご期待ください。

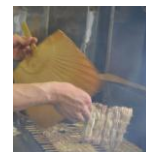


## 団 扇 (うちわ)

クーラーや扇風機の普及で、ほとんど使われないことがなくなった団扇。現在、宣伝用が主で、それ以外にはウナギ屋か焼鳥屋しか知らない。

ウナギ屋や焼鳥屋では団扇は必需品。備長炭で焼きながらあおぎ、タール分を飛ばす。この時炭の灰も舞い上がり、それが触媒となって味が一層よくなる。あおがず焼くと、タール分が炭の上に落ちて焦げ、いやな臭いが染みつき味も落ちる。この時の団扇は味の演出家ともいえるだろう。

もうすぐ7月という時に、計画停電のはきが舞い込んできました。社会福祉施設でも、計画停電をしなければならないのかと思うと現政権に不安を感じます。セントポーリアにも発電機はありますので、短時間の場合対応は可能ですが長時間になると話は別で対応を余儀なくされています。節電に関して、個人的には我々にできることは何でも協力したいと思います。さしあたって家にいる時ぐらひは、クーラーや扇風機を止めて、家を締め切らず網戸にして団扇で我慢する覚悟です。



## 昔ばなし㊸

### 功地山 (くむちやま)

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。

古くから有馬温泉には、多くの人々が訪れました。7世紀の初頭の有馬温泉の発見以降、入湯経路で有馬の入口となっていた山口町は有馬温泉とともに発展してきました。日本書紀には、大化の改新から2年後の大化三年(647年)の10月のこと、孝徳天皇が中大兄皇子、中臣鎌足を従え有馬温泉にやって来られたことが書かれています。その時、有馬に行在所(宮殿)を建てるために十分な材木がないか探し回ったところ、美しい杉の木が豊かに茂った山を見つけました。そこで、その木々を伐採して、その山の近くに立派な行在所(宮殿)を建てることができました。大喜びした天皇は、「素晴らしい木材を出して役に立った山の功績は大きい」とおほめの言葉を与えられたそうです。それを聞いた人々はこの山を『功地山』と呼ぶようになりました。

また、孝徳天皇の子が有間皇子であることから、「有間皇子は有馬でお生まれになられたのでは」との推測もされています。今になっては証明するには難しい問題ですが、いろいろ考えが及びおもしろいですね。岡場駅の一つ手前の駅に五社駅がありますが、この駅の近くに有間神社という神社があります。この神社は山口町名来に創建され孝徳天皇が有馬温泉行幸の際、再三にわたり参拝された等、皇室とゆかりの深い式内社です。715年の有馬川の洪水で現在地に遷座されました。古くは摂津国有馬郡の一の宮、有間総社と称され、有馬郡16ヶ町村の総氏神としてあがめられた由緒深い神社です。そこに有間皇子の名前の由来があるのかもしれません。

現在の功地山は北六甲台という住宅地に変貌しています。ちなみに功地山は通称お天上山と呼ばれ、西宮北インターの天上橋や北六甲台の天上公園にその名が残っています。1978年、西宮市北六甲台は、開発面積730,000㎡、計画戸数1,763区画の大規模開発としてスタート、実に甲子園球場18個分でした。天上公園の公智神社旧鎮座跡之碑や向山公園の高塚古墳伝承地之跡碑などがあり、ここが由緒ある地であることがうかがえます。



天上公園の公地神社旧鎮座跡之碑



向山公園高塚古墳伝承地之跡



有間神社



有馬温泉

## 今月の ベストショット



## ショートステイ㊸

セントポーリア愛の郷ショートステイの5つの特徴の続きをご紹介します。



### ③全室個室タイプの新型特養によるユニットケアを実践しています。



1ユニット10人の生活空間でご入居者・ご利用者のプライバシーを守る介護ができています。部屋は全室個室タイプでトイレがあり、収納庫が付いています。セントポーリア愛の郷では、ショートステイ専用ユニットではなく、特養のユニットの部屋を利用して頂きます。出来るだけその方に合ったユニットを利用して頂くよう配慮しているので、馴染みの関係が出来やすくなっています。カラオケなどで集まると、「久しぶり!」とご利用者様同士で仲良くお喋りされている場面も見られます。

### ④お食事はご利用者の身体的な状態や病気等を考慮して提供します。

また可能な範囲で好みに合わせた個別対応を行っています。

旬の食材を取り入れ、料理から季節を感じていただけるような献立を提供しております。



### ⑤緑に囲まれた環境で穏やかな生活を営むことが出来ています。



春のさくら、秋の紅葉、四季折々の自然の移り変わりが楽しめます。見所が豊富で、近くに有馬温泉もあり、観光名所に事欠かず、多くの観光客が訪れます。





道場南口にある「たき屋」が経営するレストラン。場所は藤原台北町6丁目の有馬警察の近くにあり。三田牛を使った料理と創作料理がメインです。午後2時くらいだったでしょうか、店の中は無人でゆっくり食事を楽しみました。

地元で採れた野菜と牛肉を使った料理で、写真以外に初めにパンが出ましたが、その分ご飯の量をおさえてありました。ドリンク、デザートで締めくくりリーズナブルな価格でした。テーブルクロスに焦げ跡がありましたが、これは以前食事中に喫煙可能だったそうです。が、現在は禁煙となっています。歓迎すべきことです。



生活リハビリの第3弾はトイレです。

## 【踏ん張れるトイレ】

介護現場では、ご入居者・ご利用者の尿便意がなくなったのでは・・・と思うことがあります。でも、それは生理的サインとして尿便意の判断がしにくくなっているのです。落ち着かずウロウロされるご高齢者は、尿意などの不快感を表現しているのです。その不快感を絶つ排泄ケアが必要なのに、ウロウロを止めようとしては本末転倒です。また、洋式トイレの適切な高さは、椅子と同じで下腿の長さが理想ですが、高すぎても椅子のように足を切ることが出来ません。そんな時は、ご入居者の足の下に台を入れるなどして工夫しています。さらに、前かがみできるよう、前腕を乗せる台やテーブルがあると排便しやすくなりますので、セントポーリア愛の郷の居室のトイレは両サイドと前に跳ね上げ式のバーがついています。介助者は、手で相手のズボン等を上げ下げする際、頭や肩、膝などを使って支えと、ご入居者の立位が安定します。

## ごちそうクラブ

ごちそうクラブで、「ぶっかけそうめん」と「わらびもち」を作りました。10人の女性ご入居者の方が参加してくださいました。丁寧にゆっくりと胡瓜の千切りをされる方、トントントンとリズムカルに切られる方、薄焼き卵を焼く方、どの方も達成感にあふれた表情をされていました。食欲が落ちやすい時期ですが、「自分で作ったものは、おいしい。」とあっという間にお皿はからっぽになっていました。



## 8月行事予定 ボランティアさん等

|         |        |         |       |
|---------|--------|---------|-------|
| 1日 (水)  | 誕生会    | 17日 (金) | お楽しみ会 |
| 5日 (日)  | 納涼大会   | 22日 (水) | 絵手紙   |
| 9日 (木)  | 車いすダンス | 23日 (木) | ピアノ   |
| 11日 (土) | なかよしG  | 26日 (日) | 音楽療法  |
| 13日 (月) | 音楽療法   | 29日 (水) | 書道    |
| 14日 (火) | 折り紙    |         |       |

☆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。

### 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。

## ☀ 納涼大会

毎年8月の第1週の日曜日は近隣自治会の夏祭りがピークとなる時期です。セントポーリアの納涼大会もこの日に実施します。ただし、セントポーリアの実施時間が12時30分から午後3時までに対し、自治会の方は午後4時から7時までのところが多いようです。

セントポーリアの納涼大会は食事はいつもの行事食と異なり、焼きそば、たこ焼き、カレーなど屋台風のものになります。フルーツポンチ、わらび餅、飲み物など豊富で、飲食は自由となります。出し物は毎年ボランティアさんのご協力を得て、7〜8組が全6ブロックを回り、演技を披露して回ります。今年もボランティアさんを大募集します。出し物参加希望の方は078-907-1165（嘉戸）までご連絡ください。



昼食

12時30分

出し物開演

13時00分  
(各ブロック)

## 白昼夢 (Daydream)

暑い日が続くと集中力を欠き、誰しも失敗をすることがあります。そのような中の一つに『待宵草』があります。

ちょうどこの時期、日中の強い日差しがほんの少しやわらいだ夕方から、淡いクリーム色の四弁花を開き始めます。そして翌朝にしばむ一日花で雌しべの先端が4つに割れる特徴を有しています。南米チリ産で嘉永4年(1851年)に鑑賞用として輸入されました。今では野生化し、あちこちで見られます。月見草と似ていますが本来月見草は白い花で別ものです。

この待宵草が文化人を苦しめました。太宰治は『富嶽百景』の中で「富士には月見草がよく似合う」と書きましたが、これはオオマツヨイグサのこと。また、竹久夢二は「待てど暮らせど来ぬ人を宵待草のやるせなさ」と失恋の思いを歌いましたが、失恋の痛手がよほど大きかったのか「待宵草」を「宵待草」と間違えて発表してしまい、気が付いたときには広く浸透していて、書き直せなかったというエピソードがあります。

暑いこの時季だからこのようなミスをしたのか、白昼夢にはご注意ください！



今年の6月30日23時59分59秒の1秒後、23時59分60秒となり、その1秒後、7月1日0時0分0秒となりました。通常ならば存在しないこの59分60秒は閏秒と呼ばれます。ただし、日本では7月1日8時59分60秒を閏秒としています。

地球の自転によって決まる時の単位としての1秒は自転速度が不規則の為に一様ではありません。これを平滑化したのが世界時ですが、それでも一様ではありません。その為にこの閏秒が国際度量衡委員会により定められ、1972年に始まり、2012年7月1日で25回目となりました。大変珍しいこの閏秒です。次にこの閏秒に出くわすときにはその瞬間を楽しんでみてください。しかし、次の閏秒の日はまだ決定していません。調整が行われる半年前には調整日が報じられることになっています。

※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8月にお誕生日を迎える方のお祝いを8月1日に実施します。尚、9月は9月5日に実施予定です。