



時 雨

晩秋から初冬にかけて降る小雨または雪のことを時雨（しぐれ）と呼びます。降る時間も短く、その範囲も非常に狭いのが特徴です。冬の季節風などが強く吹き、冷たく湿った空気が山々にあたって雨や雪を降らせたあとの水蒸気が、風に乗って山を超えるときなどに振りやすく、「山めぐり」とも言います。カンサイならば京都の域では時雨にお目にかかることはまずありません。

この他に時雨が付く言葉に蟬しぐれがあります。夏の間はアブラゼミやクマゼミなどの大合唱でしたが、9月初旬まで朝早くから一斉に鳴き始めるヒグラシ。カナカナカナ・・・の鳴き声がうるさくて、毎朝つらい日を過ごしました。雨の降るが如く鳴きしきることを「蟬しぐれ」と言っています。この声がようやく納まると秋の到来です。

このほかに時雨という言葉を探してみると恋時雨。これなど辛い恋に涙ぐんだり、涙を流したり、そんな意味でしょうか？あまり季節感を感じませんが、恋の終焉は秋が似合います。他には時雨煮などを思い出す人もいるでしょう。これは牛肉やハマグリなどに、ショウガのせん切りを加えて佃煮風に煮上げた料理です。これは時雨煮がいろいろな風味が口の中を通り過ぎることから時雨にたとえて「時雨煮」と名付けられたと言う説と時雨の降る時期が最もハマグリが美味しくなることからつけられたと言う説があります。が私は前者の説が正しいように思います。

さて今回の写真は 10 月 7 日に実施された『秋祭り会』でのものです。秋分を過ぎると急に朝晩肌寒さを感じるようになってきました。この秋祭り会もそのような日でしたが、セントポーリアの中は温度管理されていますので温かく感じます。そのような中各ブロックでさまざまな催しを実施されました。あるブロックでは、次から次へと順次催し物が繰り出され、観客となったご家族の中には感嘆と笑いの渦が生まれていました。その一部を写真でご紹介させていただきました。

トップの写真は有馬温泉瑞宝寺公園の紅葉です。昨年 11 月に撮影しました。

～福島県南相馬市立真野小学校での理科実験教室～

平成 24 年 9 月 21 日（金）に朝一番の飛行機に乗って、真野小学校へ小学 5、6 年生を励ます為に行って来ました。当日は小学校 5・6 年生 20 名に対して昔とった杵柄で授業をさせていただきました。

① 下敷きを置いて、吸盤の付いたフックを持ち上げる大気圧を感じる実験から何故飛行機が飛ぶのかの理論まで

【理事長 北嶋勇志】

② 回転盤と車輪を準備してのジャイロ効果実験

上記 2 つの実験は子供たちに大いに受けました。子供たちの喜々とした笑顔の中に、明日の日本を担う理系人間が少しでも多く育つことを夢見て授業を行いました。関係各位の努力により出来た素晴らしい出会いでした。





視線を小まめに動かそう

人間の脳は怠けやすいため、それが目の働きに、大きな影響を与えることがあります。例えば毎日、パソコンやテレビを長時間見て過ごすと、脳は「この人は、この距離でものを見れば満足なんだ」と判断し、その距離より遠くのものを見る機能を切り捨てます。

近眼になる人の主な原因は、これだという説が有力です。

大昔の人やアフリカの草原に住む人が、はるか遠くからくる動物などが見えるほど視力が良いのは、生活の中でその能力が必要とされているためで、脳が「頑張らなくちゃ」と目を動かしているからなのです。



”私も、いつまでも裸眼で本を読みたい”と思ったら、日頃からさまざまな距離のものを積極的に見ることです。通勤などで電車やバスに乗った時は、携帯電話や本を見るのではなく、窓から景色を見ましょう。遠くや近くに看板があったら読んでみる、空の雲や地平線、山並みを追いかけて見るなど、どんどん視線を変えて見てみましょう。脳は「あら、怠けられない。この人って何でも見たいんだ」と判断し、どんどん目の能力を働かせるようになります。視線を小まめに動かし、いろいろなものを見ることで、視力を伸ばすことも出来ます。

お楽しみ会

9月21日(金)

橋良太郎さん、山口きよしさん、陰山君代さん、中南正さん、中南ヒロ子さん。以上5名で行われた今回のお楽しみ会です。お楽しみ会の皆さんは全員がプロ並みで、歌謡選手権大会に出場している方ばかりです。陰山さんはその中のひとりです。兵庫県関西歌謡大賞に出られ1位で兵庫県代表となり、近畿大会へと進まれたそうです。だから、ご入居者に人気があるわけですね。しかし、この方たちの前でマイクを持って前に出て歌われるご入居者の心臓の強さに感服致します。



今月のアンコール曲は橋良太郎さんの『北の漁場』でした。選者は1階南の古谷さんでした。お一人が決めるのでどの曲が選ばれるのか、誰にもわかりません。

10月・11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、橋良太郎、陰山君代、山口きよし
なかよしグループ : 西村敦子、平本弘美、橋本恵美子、市原修子、市原武吉、竹下夏子、仲村枝
誕生会 : 市原ご夫妻
敬老の日会 : 中山恵理先生
尺八 : 三田尺八サークル
ピアノ : 重松
唄踊り・臍話術漫才 : 西谷睦会
フラメンコ : 神戸市外国語大学OB
チェロ伴奏、手遊び、リズムバトン : 養喜会

ネイル : 池田香織 (三田駅 Nails-Khao)
折り紙 : 廣瀬
絵手紙 : 中川
書道 : 溝口
お手伝い : 北嶋、津本
クラリネット演奏 : クラリネットプリモ (兵庫県立西宮高校OB)
協力 : 山口地区ボランティアセンター



健康のために リバウンドのない ダイエットで健康に！

管理栄養士
前田佐江子



1日に摂取するエネルギー量は、多すぎれば肥満や生活習慣などのリスクが増えます。

1日の摂取エネルギーは、

基礎代謝基準値×標準体重×身体活動レベルの指数で計算できます。

この計算法は健康で体重も標準域にあることが前提です。

標準体重の計算式は 身長(m)×身長(m)×22=標準体重(kg)

肥満の人は、体重を標準体重域まで減量しなければなりません、その場合の摂取エネルギーは標準体重(目標体重)×25~30kcalの計算式で算出します。

人間の体の脂肪組織1kgのうち80%は体脂肪、残りはほとんどが水分とされています。体脂肪は1g当たり9kcalのエネルギーを生み出すので $9kcal \times (1000g \times 0.8) = 7200kcal$ となり、体脂肪を1kg燃焼させるには約7200kcalを消費する必要があります。1日約240kcal減らすことにより、1ヶ月で1kgの体脂肪を減らせることになります。

例えば、

- ・肉類の部位を赤身に変える。
- ・間食は洋菓子より和菓子に
- ・パスタのソースはホワイトソースよりたらこに
- ・茶碗を小さめに変える。

など、また、いつも食べている食材や使っている油、飲んでいるアルコール類のエネルギーなどを1度チェックしてみてもいかがでしょうか？

食事だけでなく自分に合った運動を併用し、基礎代謝分は食事として、それ以上は摂取エネルギーと身体活動で必要なエネルギーの収支計算をマイナスにすれば、体脂肪が燃焼します。ただし基本はバランスのよい食事です。バランスのよい食事ができてのダイエット成功です。

音楽療法チームより



音楽療法士

大坪拓未 福井遥奈
中原大輔 柿崎真吾

肌寒い季節になってきました。みなさん体調の変化に十分ご注意ください。さて、今回は9月7日から9月9日まで行われた日本音楽療法学会全国学術大会の模様をお伝えしたいと思います。今年の大회는九州宮崎のシーガイアコンベンションセンターで開催されました。9月の宮崎はさ

すがは南国です。そして今年も多く音楽療法士が参加しており、大会のほうもかなりの熱気に包まれておりました。今回はあの3.11の震災での音楽療法の取り組みや、地域に密着したホスピスの話など例年に比べ地域に関わる話題が多くみられました。

また大会3日目には、あの「もののけ姫」を唄われた宮崎県出身の歌手、米良美一さんが講演されました。米良さんの生い立ちや持って生まれた障害の話などされた後、「ヨイトマケの唄」を披露され、私自身初めて経験でしたが、唄を聴いただけで自然と涙が溢れてきました。やはり音楽には不思議な力があると再度実感させられました。多くの音楽療法士と交流し、たくさん活力をもうらうことができ、今後ますますセントポーリアの音楽療法を盛り上げていきたいと思っています。

ノーベル賞制定記念日 (11月27日)

スウェーデンの科学者アルフレッド・ノーベル。ダイナマイトをはじめ、その他火薬を発明したため、戦争はいつそう悲惨なものとなりました。そのことを気にかけてノーベルは、財産をスウェーデン科学院に寄付しました。そして、その利子を「人類の平和と進歩に尽くした人に、賞金として贈るように」との遺書をしたためました。

ノーベル賞はノーベルの平和を願う遺志により、1896年11月27日に制定された賞金制度です。基金168万ポンドの利息で、物理学、化学、医学、生理学、文学、経済学、平和の6部門で貢献した人々に毎年贈られています。記念日はノーベル賞の制定を記念したもので、1901年に定められました。なお、日本人では17人の人が受賞しています。賞別に受賞者を一覧にします。

【物理学賞】

受賞年	受賞者
1949年 (S24)	湯川 秀樹
1965年 (S40)	朝永 振一郎
1973年 (S48)	江崎 玲於奈
2002年 (H14)	小柴 昌俊
2008年 (H20)	小林 誠
	益川 敏英

【化学賞】

受賞年	受賞者
1981年 (S56)	福井 謙一
2000年 (H12)	白川 秀樹
2001年 (H13)	野依 良治
2002年 (H14)	田中 耕一
2008年 (H20)	下村 脩
	鈴木 章
2010年 (H22)	根岸 英一

【文学賞】

受賞年	受賞者
1968年 (S43)	川端 康成
1994年 (H 6)	大江 健三郎

【平和賞】

受賞年	受賞者
1974年 (S49)	佐藤栄作

【生理学・医学賞】

受賞年	受賞者
1987年 (S62)	利根川 進

受賞者の多い国は

1位	アメリカ合衆国	325人
2位	イギリス	110人
3位	ドイツ	81人
4位	フランス	55人
5位	スウェーデン	31人
6位	スイス	22人
7位	ロシア	20人

となり、日本は現在8位です。そして、この記事を書いている時山中伸弥京大教授の生理学・医学賞が発表されました。日本人のより多くのノーベル賞獲得を期待します。

昔ばなし②⑥

秀吉と有馬温泉

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。ご紹介しますのはセントポーリア愛の郷の近隣のお話です。

1995年(平成7年)の阪神淡路大震災は兵庫県に大きなダメージを与えました。有馬温泉も甚大な被害をこうむりました。しかし、この震災が大発見につながりました。損壊した極楽寺の庫裏(くり、寺の調理場)の下から安土桃山時代の遺構が発掘されたのです。極楽寺は温泉寺、念仏寺、湯泉神社に囲まれたお寺です。調査の結果、秀吉が作らせた「湯山御殿」の一部とみられる浴室や庭園の跡であることが確認されました。

湯山御殿跡は、1997年10月に神戸市指定文化財の史跡に指定されました。ここから出土した瓦や茶器などを保存・公開するとともに、秀吉が愛した有馬温泉の歴史と文化を紹介するために、1999年4月1日にオープンしたのが「太閤の湯殿館」です。

館内には「蒸し風呂」と「岩風呂」の遺跡をそのまま取り込んで展示してある他、御殿での生活をしのばせる焼き物や瓦などの出土品、復元した龍の飾り瓦、そして、秀吉と有馬温泉との関わりを示す資料が展示されています。内装には安土桃山時代の「ふすま絵」や「飾り欄間」のレプリカがあり、太閤秀吉の夢の跡として再現しています。

ところで、秀吉が有馬温泉を訪れた回数は1583年から1594年までの12年間で9回に及びます。すべて湯治が目的でした。1583年というとその頃の秀吉は明智光秀を山崎の合戦で天王山に打ち破り、後継争いで対立していた柴田勝家を賤ヶ岳の戦いで破るなど、ライバルを次々蹴落として天下統一の手ごたえを感じ始めていた時でした。目標に向かって突っ走り、成功を収めて一息ついたとき、それまで感じなかった疲れがどっと出てきたのでしょうか。有馬温泉でその疲れをとり、次の目標に向かってリフレッシュさせていたと考えられます。

その後、1596年の慶長伏見大震災により、有馬温泉は大被害を受けました。この地震直後から温泉の温度が急上昇し、熱湯になってしまいました。これを聞いた秀吉は1597年泉源の改修工事を命じました。完成予定は1598年の5月でしたが激しい豪雨のため中止となり、その後秀吉は8月18日に没したため、ついにその成果を見ることが出来ませんでした。しかし、秀吉の大改修がその後の有馬温泉の繁栄に寄与したと言われ、秀吉は有馬温泉の大恩人として、今でも有馬近隣の人々から感謝されています。この秀吉の湯山御殿は徳川により取り壊されてしまいました。こんなことから秀吉は関西人から慕われ、逆に徳川は疎外感を持たれていたのでしょうか。



湯山御殿跡



温泉寺



極楽寺



念仏寺



湯泉神社

今月の

ベストショット



介護保険制度について③

施設サービスは、介護が中心のサービスを受けたいのか、療養が目的なのかなどによって、入所する施設を3種類から選択できます。日常生活費と特別なサービス費用は医療費控除の対象となります。

①介護老人福祉施設(生活全般の介護が必要な場合)

日常生活において常に介護が必要な人が入所します。生活全般について介護サービスを提供しています。生活の場ですので、医師は常駐しておらず看護師も夜間は不在ですがいつでも出動できる態勢をとっています。

②介護老人保健施設(在宅復帰のためにリハビリを受けたい場合)

医学的管理の下でリハビリと必要な慢性期治療、看護、介護を提供する場です。

家庭への復帰を支援します。

③介護療養型医療施設(病院で長期的な療養が必要な場合)

医療的管理の下で長期の療養が必要な人が入所します。医療、看護、介護、リハビリなどを受けられます。

在宅では居宅介護支援事業所のケアマネジャーか居宅サービス計画書(ケアプラン)を作成し、その人に応じたサービスをコーディネートしていますが、施設でも施設のケアマネジャーが施設サービス計画書を作成し、介護士はケアプランにそったサービスを提供することになっています。

兵庫県福祉センターへ研修に行くことがよくあります。そこでは近くの店で昼食をとるかコンビニなどで弁当を買うことになります。あまり近辺のことに詳しくないので不安でしたが、福祉センターに地図が置いてありました。それはセンター近くのグルメマップでした。その中から中華料理の一軒に入ってみました。お世辞にもきれいとは言えない店ですが、味はなかなかのものです。何を食べても美味しく、その中でも私のおすすめは五目焼麺で、阪上相談員のおすすめは肉飯です。お昼時は常にいっぱいのお客さんで賑わっています。ご賞味下さい。



自由と平和を愛し、文化の発展を願う国民の祝日。これが文化の日です。セントポーリアでは毎年音楽療法の発表会を実施しています。この日のために日頃の練習を重ねて参りました。ご入居者、音楽療法士ともにご家族の皆様にお会いできることを楽しみにお待ちしております。発表するご入居者は出来るだけ機会を均等にたく4月の『若葉を眺める会』とは違った方をお願いしています。

この日の昼食はお寿司です。北ブロックと南ブロックでは食事の開始時刻が異なりますのでご注意ください。

写真は昨年の文化発表会でのものです。



食事時刻

北ブロック 12:00 スタート
南ブロック 12:30 スタート

音楽療法発表会

13:45~14:15

ごちそうクラブ

「野菜たっぷりカレー」

1階南ブロックのみなさんで10種類の野菜が入ったカレーを作りました。

「野菜をたっぷり食べて、元気にすごしましょう。」「茄子に、ズッキーニ、玉葱、人参、南瓜・・・」「彩にはブロッコリーがいいね。」「隠し味にりんご、バナナ、パイナップル、インスタントコーヒー」などいろんな意見がいっぱい出ました。バナナやパイナップルは却下されていましたが、このようなやり取りも楽しいものです。

硬めの野菜、柔らかい野菜、すりおろしりんご・・・と様々な種類の野菜があり、それぞれの方に合った作業分担ができて、みなさんに達成感があったようです。野菜の甘味たっぷりのやさしい味のカレーが出来上がりました。



お知らせ

- ① 10月29日(月) ご入居者健康診断を実施し、胸部レントゲン撮影を予定しています。
- ② 生活相談課新職員を紹介します。宮本賢一さんです。日本史が得意で幼少のころは日本史小僧と呼ばれていました。セントポーリア愛の郷に歴史を語るボランティアとして来てくれています。



宮本賢一

認知症予防教室

(主催) 西宮すみれ台自治会
社会福祉法人緑峯会

9月23日(日) 西宮すみれ台自治会館式番館にて認知症予防教室を行いました。朝9時から自治会役員の方たちが集まり、準備をして下さっていたのでスムーズに進めることができました。今回の目玉は認知症タッチパネルです。兵庫県に5台割り当てられたこの機械のうち3台がすみれ台に集まりました。皆さん検査後15点中13点以上は物忘れは大丈夫で一喜一憂されていました。緊張しながら取り組んでいらっしゃいました。



11月行事予定 ボランティアさん等

3日(土) 文化発表会	20日(火) ネイル
7日(水) 誕生会	21日(水) 書道
10日(土) なかよしG	22日(木) ピアノ
11日(日) 六甲ダンス	25日(日) 音楽療法
12日(月) お楽しみ会	28日(水) 絵手紙
13日(火) 折り紙	

☆化粧は12月まで休止します。

☆囲碁・将棋は希望される方がいらした場合は手配します。お申し出ください。

☆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。現時点で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ます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。



8月24日の新聞各紙の報道によりますと、認知症高齢者がこの10年で倍増しました。具体的には2002年の149万人から2012年の今年305万人になりました。つまり、高齢者(65歳以上)の10人に1人が認知症ということになります。根本的な治療法が見つかってないだけに、予防に重点を置かなければなりません。9月23日にすみれ台自治会館式番館にて行われた認知症予防教室には、多くの方に参加していただき関心の高さがわかりました。

以後、厚生労働省、兵庫県、西宮市からの情報を施設内だけでなく、地元自治会の皆様にも伝えることが出来たらと思います。