



紅葉(京都府『一休寺』)



今年も紅葉の季節がやってまいりました。温暖化のせいなのか昨今は標高によつて11月上旬から12月上旬まで楽しめるようになりました。上の写真は今年4日に京都府の【一休寺】へ行った際に撮影したものです。日本人がもみじを愛でる風習は平安時代頃から見られました。よくもみじ見物のことを「もみじ狩り」と言いますが、いちご狩りやなし狩りのように食べる訳でもないのに、なぜ「狩り」なのでしょう。実は「狩る」には植物や風景を眺めて楽しむという意味もあるようです。

日本には【もみじ100選】と呼ばれる名所があり、その中には京都・奈良の古刹が数多く含まれています。洛北岩倉にある実相院の床もみじ(磨かれた床板に庭の1本のもみじが反射で映る様子)、頭にわざわざ「もみじの」という冠がつく永観堂、12月上旬になるかと思いますが、散ったもみじ葉が絨毯のように敷きつめられる東福寺などはきっと心に残るでしょう。

さて、セントポーリア愛の郷の周りが赤色になるにはまだ早かった11月3日、恒例の秋の文化発表会が開催されました。各フロアでは寿司バイキングで盛り上がり、その後、当施設が誇る4名の音楽療法士たちが半年間かけて準備してきました霜田方子さん・板谷静子さん、三木愛子さん、庄直人さん、谷川ミヨさん、廣瀬よし子さん、田中トヨ子さん、城弘務さんの計8名のご入居者による演奏が披露されました。演奏曲目はアイルランド民謡の『庭の千種』、『ユーレイズミーアップ』の2曲。半年間の練習成果が発揮され、ご観覧されたご家族の方々にも大変喜んでいただきました。



～西宮すみれ台自治会との共催 認知症予防教室と秋祭り～



【理事長 北嶋勇志】

9月23日に西宮すみれ台自治会と 特別養護老人ホーム セントポーリア愛の郷との共催で『認知症予防教室』を開催させて頂きました。兵庫県からお借りした3台のタッチパネルを使つてのプログラムによる「物忘れ度の測定」や「認知症の予防」について私達がお話をさせて頂きました。

また、10月28日の秋祭りにはセントポーリア愛の郷の音楽療法士4名が演奏や合唱やイントロクイズなどをさせて頂き楽しい時間を過ごすことができました。今後とも地域の福祉に役立つ特養を目指し、地域社会に社会福祉法人として何が出来るかを模索して参ります。



私たちの手に「利き手」があるように、目にも「利き目」があることをご存じですか？



両目を使っているつもりでも、実は左右のバランスに差がある人は多いのです。目が悪くなる人の約1割は、左右の差が大きいともいわれます。また、遠くを見る時の利き目と、近くを見る時の利き目が違う人もいます。

自分の利き目をチェックしてみましょう。
遠くを見る時の利き目は、次のようにすると分かります。

カレンダーや時計などを目標物として、3メートル程離れます。両手の親指と人差し指で三角形の一つ作り、残りの指を握ります。手の甲を自分に向け、腕を目標物の方へ伸ばします。三角形の穴から、最初は両目で目標物を見て、左右交互に目をつぶります。目標物の位置がずれない方が利き目です。

近くを見る時の利き目は、片方の手にシールを貼ったり、ペンなどで印を書きます。反対側の手の親指と人差し指で輪を作り、輪を通して両目で印を見て、片目ずつつぶって位置がずれない方が利き目です。左右の差を縮めるには、「寝転んで本や携帯を見ない」「頭をかしげたり、頬づえをついたりしてパソコンや本を見ない」など、正しい姿勢で両目をバランスよく使うことが大切です。

防ぎましょう！食後の高血糖！

管理栄養士
前田佐江子



血糖値とは、血液の中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。

血糖値は食事内容や食事をした時間によって大きく変わってきます。血糖値が高い状態を放置していると、血液成分が血糖と結合（糖化）し、さまざまな合併症をまねきます。特に食後に血糖値が大きく上昇する「食後高血糖」は毎食のことだけに影響が大きく、糖尿病を発症する前でも動脈硬化になりやすいことが知られています。食後高血糖を防ぐ食習慣を身に付けましょう。

1. 炭水化物だけの食事をしない。

おにぎりとうどんなど炭水化物だけの食事は食後高血糖をまねくもどです。主食、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。

2. おかずから先に食べる。

同じメニューでも、副菜（食物繊維）→主菜（たんぱく質）→主食（炭水化物）の順に食べると、食後の血糖値の上昇が穏やかになることがわかっています。まずは、野菜を口に入れ、肉や魚などを食べてからご飯・・・と食べましょう。

3. 毎食1品は油を使った料理を

主菜（たんぱく質）が油を使う料理であれば、肥満の方はサラダなどの副菜にはノンオイルのものを、そうでない方はドレッシングなどにオリーブオイルをつかいましょう。オリーブオイルは、インスリンの分泌を刺激するインクレチンというホルモンの分泌を促します。

4. 野菜、海藻、きのこを毎食2品

食物繊維は、食後の血糖値の上昇をおだやかにしてくれます。野菜、海藻、きのこを1日に6品食べましょう、1品の量はにぎりこぶし1個ほどを目安にしましょう。

糖尿病だからと言って、禁止される食材はありません。バランスのとれた食事内容、食べ方で血糖値の上昇を防ぐことができます。

“すだち”の効能 食後高血糖を抑制する

生活相談課
宮本賢一



人間は誰でも食事をとると血糖値が上がります。それでもある程度ところで止まり、やがて下降して正常値まで戻るのは膵臓から出るインスリン

の働きによります。しかし、その働きが弱まると血糖値の調整がうまくいかず、高血糖の状態となりやがて糖尿病と診断されます。昨今の健康ブームにのって、血糖値の上昇を抑えるというフレーズのもと、いくつかの健康食品が宣伝されています。もちろん自然界にはインスリンのように血糖値を下げる働きをするものはありませんが、血糖値の上昇を抑制する働きを持つ食品はいくつか紹介されています。その1つが[すだち]で、2006年、徳島大学研究チームが「すだちの絞り汁に血糖値上昇を抑える働きが認められる」と発表しました。すだちは実の部分よりも使用しない表皮部分の方が圧倒的に各種成分を多く含んでいます。しかし、すだちはいつもある訳ではなく、また皮を削る作業も手間であることから、今では表皮だけをお茶にしたものも販売されています。

徳島文理大学にて『就職フォーラム』に参加



10月27日（土）徳島県徳島市にある徳島文理大学にて本学生を対象とした[セントポーリア愛の郷]の就職フォーラムに行ってきました。『愛の郷だより』で登場しております音楽療法士の中原大輔・大坪拓未・柿崎真吾・福井遥奈の4名はいずれも同大学音楽部音楽科音楽療法コース出身とあって受講していただいた多くの学生の皆様は先輩の話だけに真剣に聞いておられました。日本は音楽療法の分野において先進国のアメリカより20年は遅れているといわれ、介護および医療現場においてもその効用性に関するなかなか理解が進んでいない実態が浮き彫りになっています。当日は音楽学部音楽科音楽療法コース井村主任講師・同じく千葉講師の御二方には多大なるご支援を頂戴しました。ここにお礼申し上げます。

10月27日（土）徳島県徳島市にある徳島文理大学にて本学生を対象とした[セントポーリア愛の郷]の就職フォーラムに行ってきました。『愛の郷だより』で登場しております音楽療法士の中原大輔・大坪拓未・柿崎真吾・福井遥奈の4名はいずれも同大学音楽部音楽科音楽療法コース出身とあって受講していただいた多くの学生の皆様は先輩の話だけに真剣に聞いておられました。日本は音楽療法の分野において先進国のアメリカより20年は遅れているといわれ、介護および医療現場においてもその効用性に関するなかなか理解が進んでいない実態が浮き彫りになっています。当日は音楽学部音楽科音楽療法コース井村主任講師・同じく千葉講師の御二方には多大なるご支援を頂戴しました。ここにお礼申し上げます。



音楽療法チームより



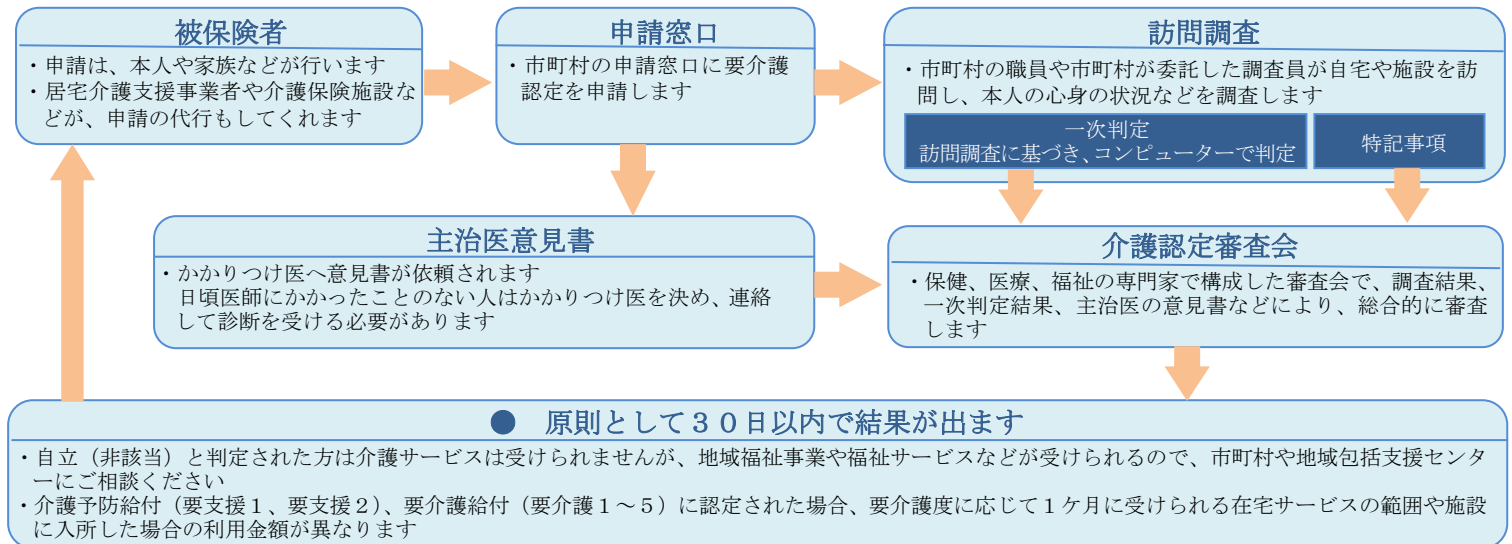
音楽療法士
大坪拓未 柿崎真吾
中原大輔 福井遥奈

先日開催されたすみれ台自治会「秋祭り」に私たち音楽療法士4名も参加させていただき、コンサートを行いました。「ピタゴラスイッチのテーマ曲」・「情熱大陸」・「windingroad」「ふるさと」を演奏しましたが、足をお運びいただいた方々はどの曲も真剣に聴いてくださった上に大きな拍手をくださり、私たちも楽しく演奏することができました。当日

はあいにくの雨で屋内の演奏となりましたが、地域の方に私たちの演奏を聴いてもらう機会を頂けたことに感謝の気持ちで一杯です。私たち音楽療法士には施設内のみならず、より地域に根差した音楽療法をしていきたいという目標があります。すみれ台自治会の役員、住民の方々にはこの場をお借りしてお礼申し上げます。

介護保険制度について④

介護サービスを受けるためには認定を受ける必要があります。住所地のある市町村に申請をすると、職員が訪問面接をして、心身の状況や環境など要介護認定に必要な調査（認定調査）を行います（この調査は居宅介護支援事業所などが委託されて行う事もあります）。



お楽しみ会

10月19日（金）

中南正さん・ヒロ子さんご夫妻、曾谷蓉子さん、神戸喜代美さん、檜崎房子さん、宇都宮望さん、以上6名のご出演で大いに盛り上がりました。いつものように懐かしい曲のオンパレードで進行していく中で、今回は感動的なハプニングがありました。中南正さんが『妻よ』を歌われようとしたその時、冒頭から感極まって涙にむせて思うように歌えなくなってしまいました。そこで周囲に促されるようにして奥様のヒロ子さんが横に寄り添って巧みにフォロー、その際、正さんが、「いろいろありましたから」と。そこから『妻よ』が即興のデュエット曲となり、会場を大いに和ませました。



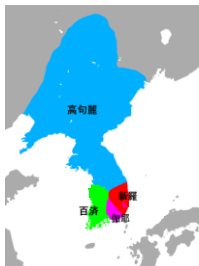
10月・11月にご協力いただいたボランティアの皆様 ご協力ありがとうございました。

（敬称は略させていただきます）

折り紙	： 廣瀬公子	
絵手紙	： 中川孝一	
ピアノ	： 重松久代	
書道	： 溝口佳子	
お誕生日会	： 市川ご夫妻	
落語会	： 六甲八丁彦	
なかよしグループ	： 平原多加子、仲村 枝、辻下清一、常見好子 福吉フジコ	
ネイル	： 池田香織（三田駅 Nails-Khao）	
フラメンコ	： 神戸市外国語大学 フラメンコチーム	
お楽しみ会	： 中南正、中南ヒロ子、曾谷蓉子、宇津宮望、 神戸喜代美、檜崎房子	
クラリネット演奏	： クラリネットプリモの皆様	
文化発表会	： 当施設音楽療法士4名	
*協力	山口地区ボランティアセンター	

12月から来年3月末まではご家族参加の行事はありませんのでよろしくお願いします。

流行分析① 『韓流ドラマ』



つい4、5年前まで韓流時代劇と言えば、李氏朝鮮時代（1392年～1910年）を取り上げたものばかりでしたが、ここ数年は百済・新羅・高句麗の三国時代を扱った作品、中でも高句麗を取り上げたものが急増しています。理由の1つは隣国の中国との関係にありました。

昨今の韓国人の対日感情は竹島問題などで良好とは言えませんが、実は韓国人の中国に対する感情も本音の部分では良好とは言えないようです。実は2003年、突如中国は、「高句麗の歴史は中国の一地方史である」との見解を示し、韓国人に大きな衝撃を与えました。高句麗は紀元前1世紀から西暦668年まで半島北部から現在の中国東北部にあった強国でした。ところで韓国人は現在の自国の領土が狭いことを痛感していて、その反動から「大」という字に憧れを持つようで、中でも中原（中国本土のこと）に大きく版図を伸ばした高句麗の歴史が中国の地方史だと言われれば我慢なりません。

そこで韓国では2006年から右のように高句麗を扱った作品が何本も制作されました。それ以降も韓流時代劇の主流は高句麗をはじめ、百済、新羅、伽耶など古代史となっています。

ところで三国時代から統一新羅時代に関する同時代史書は全く現存しません。三国に関して記載する『三国史記』・『三国遺事』はいずれも12、13世紀と、三国時代から何百年も後に書かれたものであることから、ドラマとしてはフィクション三昧になっており、その辺を注意して見なければなりません。よく韓流時代劇をご覧になれる方はご存知でしょうが、韓流時代劇でも高麗時代や李氏朝鮮時代を扱った作品では毎度お馴染みのおじさんの声による人物や用語解説がナレーションで挿入される場面がありますが、古代史を扱った作品になるとやはり客観的史実に乏しいことが理由からか、ナレーションは少ししか出てきません。

■最近の韓流時代劇で「高句麗」を扱った作品

- 『**朱蒙**』
2006年放映開始。神話上の人物である高句麗の祖を描いた作品。
- 『**大祚榮**』
2006年放映開始。高句麗人の父をもつ渤海をおこした人物を描いた作品。
- 『**淵蓋蘇文**』
2006年放映開始。高句麗末期の軍人宰相を描いた作品。
- 『**大王四神記**』
2007年放映開始。高句麗最盛期を築いた19代王広開土大王を描いた作品。
- 『**広開土大王**』
2011年放映開始。高句麗最盛期を築いた19代王広開土大王を描いた作品。

地域探訪⑪

地域の名刹 / 鷺林寺



鷺の口から水が出ている



伝空海作の本尊がある本堂



聞き耳地藏



ここを巡ると四国八十八か所をめぐると同じご利益？

当施設から盤滝トンネルを経て西宮方面に向かうとすぐに鷺林寺町の交差点があり、そこを右折してしばらく走ると鷺林寺があります。

当寺は淳和天皇の833年（平安時代前期）、弘法大師空海により開基された真言宗寺院。観音霊場を開くことを考えていた大師が近くの廣田神社に逗留されていた時、夢枕に立った仙人がこの地を示されたとされています。大師が入山した際、このあたりを支配していた【庵乱神】と呼ばれる神が大鷲に姿を変えて火焰を吹きながら大師の入山を妨げたので、大師が桜の霊木に大鷲を封じ込めてその霊木で当寺の本尊となっている十一面観音像を彫刻、寺名を鷺林寺としたと言われています。

その後、鷺林寺は盛時には鳴尾あたりまで寺領が広がりましたが、戦国期には大きく寺領を縮小させ、ついに1579（天正7）年、前年に起きた荒木村重の謀反を契機として織田信長の軍勢に攻められて堂塔は全て焼失、この時寺は本尊他の仏像を地中に隠したために兵火を免れ、今日、本堂には本尊が、また同じく大師の作と伝わる不動明王像が護摩堂に安置されています。もっとも本尊十一面観音像は秘仏で毎年4月21日のみ御開帳、普段から拝めることができるのは【御前立】と呼ばれる室町時代に彫られたレプリカです。またあまり知られていないことですが、庵乱神と【三宝荒神】は同体と記した古書があり、同じ真言宗寺院で多くの参拝者を集める宝塚市の通称清荒神こと【清澄寺】との強い関係性を示しています。

■荒木村重

現在の大阪府池田市出身でもとは池田勝正に仕えました。後に織田信長の部将として重用され、摂津一国を支配していましたが、1578年、諸説あって真意は不明ですが、突如信長に叛旗を翻し、伊丹の有岡城に籠城、その後、妻子を置いて城から逃亡しました。

地域探訪⑪

地域の名士 / 小林一三(前編)



小林一三



雅俗山荘

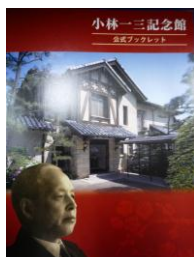
地域の名士シリーズの劈頭を飾るのは今日の阪急・東宝の創設者【小林一三】です。平成22（2010）年に一三が昭和11（1936）年から住んだ大阪府池田市にある旧邸【雅俗山荘】を居住当時の状態に復元して新たに小林一三記念館として開館しましたので近くにお出かけの際は是非お立ち寄りください。

小林一三は明治6（1873）年に現在の山梨県韮崎市に生まれました。慶応義塾を卒業後、三井銀行に就職しましたが、不遇の時代を過ごしたようです。一三の名を高らしめる契機となったのが現在の阪急電鉄の前身【箕面有馬電気軌道】を起業した時で、明治40（1907）年、一三が34歳の時でした。明治43（1910）年に梅田一宝塚間（石橋一箕面間も含む）の開業を前に、PRの天才だった一三は日本初の企業PR冊子『最も有望なる電車』を発行しています。

一三の足跡で特筆すべきものは、鉄道事業を中核としたビジネスモデルを構築した点にあります。開業当時の現在の阪急宝塚線の沿線は人口が少なく、乗客数が危ぶまれていましたが、一三は沿線の住宅開発事業を行いました。池田市の室町住宅の分譲ではアイデアマン一三の真骨頂ともいえるべき今日の住宅ローンの先駆となった割賦販売方式を導入して大きな反響を呼びました。同時に一三は駅沿線に【箕面動物園】、後に宝塚ファミリーランドに発展する宝塚新温泉（→宝塚新温泉パラダイス）を開場、ところがパラダイス内の室内プールが不評であったことから、プールを塞いで舞台を作り、少女たちだけによる唱歌隊を結成、これが世界の【宝塚歌劇】の始まりとなりました。さらに大正9（1920）年に始発駅の梅田駅に5階建ての梅田阪急ビルを完成させ、改装後に現在の阪急百貨店の前身【阪急マーケット】を開店、始発駅にデパート、終着駅に娯楽施設という関西私鉄界の常識となる形を構築しました。『乗客は電車が創造する』は一三語録の一つです（次号に続く）。

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。



小林一三といえば、「阪急電鉄の創業者」・「戦前に大臣をつとめた」程度しか知りませんでした。今回池田市の記念館を訪れ、一三が稀代のアイデアマンであることがわかりました。次号でもその一端をご紹介したいと思います。