



平成 25 年 11 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



秋祭り会：紅白に分かれて競う理由

10月6日(日)、セントポーリア愛の郷では《秋祭り会》が行われました。毎年160名を超えるご家族にお集まりいただきますが、この日は“松茸ごはん”を楽しんでいただきました。

さて、この日の催し物は、恒例のブロック別企画物で、1北は【祭りと踊り】、1南は【玉入れ・踊り】、2北は【皆さんで出来る体操】、2南は【釣り堀ゲーム】、そして3階南北は合同で【運動会】を実施しました。ご家族も参加してのそれぞれの催しものは写真にあるように、なかなかの盛況ぶりだったと思います。特に2南で行われた釣り堀ゲームでは、色々な魚介に見立てたものを釣り上げると、そこに書かれた景品をゲット出来るという趣向を凝らしていました。また、三階南北合同運動会では、「ラジオ体操」・「物運び」・紅組・白組に分かれての「玉入れ」と、歓声が飛び交う熱戦が展開されました。

ところで、運動会や年末の歌合戦のように紅白に分かれて競うのは源平合戦(源氏が白、平氏が赤)に由来することはつとに知られています。欧州諸国では赤組と青組が主流で、世界的にも紅白色での対抗戦は大変珍しいそうです。

また、さる9月21日(土)には、セントポーリア初登場の、「秀明バトントワリング」の皆様が鮮やかなバトン捌きを披露してくれました。可憐な衣装にご入居者・ご利用者の顔には自然と笑みがこぼれていました。



〜消費税率3%アップ〜

安倍首相は10月1日の記者会見で、「消費税率は社会保障にしか使わない」と改めて明言しました。年金・介護・高齢者医療の経費は、2011年度に22.1兆円に達し、税率5%のままでは2015年度には不足分が12.8兆円に膨らむと試算されています。よって、2015年には、10%にする必要があるというのが税と社会保障の一体改革の原点のようです。

実は私共の施設でも8%になれば年間約500万円の負担増になりますが、その分は節約することで乗り切らねばならないと思っています。もちろん、その節約は現在のご入居者・ご利用者に対する介護サービスを低下させるものではありません。



【理事長 北嶋勇志】
10月6日(日)秋祭り会

<安静にして毛布などで保温>

血液の成分は、血球と血漿に分けられます。

血球は赤血球、白血球、血小板で構成されています。赤血球は、その構成体でありヘモグロビンの運搬が主な役割であり、この働きが低下した状態を「貧血」と言います。

一般に貧血は、発症までの時間によって急性型と慢性型に分けられます。急性型の代表は出血に伴うもので、循環する血液量が急激に失われて赤血球が減少し、血圧が低下します。その後、酸素運搬機能の低下により、頭痛、めまい、立ちくらみ、集中力の低下、顔面など皮膚の蒼白、筋肉が疲れやすくなるなどの症状が現われます。

多くの貧血は慢性型で、その場合、進行するに従って症状が明らかになっていきます。例えば、胃潰瘍の出血による貧血があります。

血が少しずつ出ていると、赤血球数も少しずつ減っていきます。しかし循環する血液の成分は減少していないため、いわゆる”血が薄くなる”状態になります。すると、先述の酸素運搬機能低下による症状が現われ、同時



にハアハアした息遣い、動悸、頻脈、心不全など酸素不足を補う反応（代償反応）が出現します。

貧血の生理的な原因は、①赤血球産生の障害 ②赤血球破壊の亢進に分けられます。

①は白血病、再生不良性貧血、腎性貧血、鉄欠乏性貧血など、赤血球を作る事が難しくなってしまう貧血です。

②は赤血球がどんどん壊れてしまいます溶血性貧血で、酸素運搬低下に加えて黄疸も出現します。

貧血の症状が出たら、安静にして体を横にし、毛布などで保温します。頭を低くして休めば、たいていは数分で回復します。ただし意識が戻らない場合には、ただちに救急車を呼んでください。

よく朝礼で立ち続けている時や風呂上がりなどに、めまいを起こしたり、目の前が真っ暗になって倒れたりすることを「貧血」といっていますが、これらは一過性脳虚血発作（脳貧血）や起立性低血圧であり、貧血とは区別されます。



バランス献立のポイント

管理栄養士 前田佐江子

バランスのとれた献立を作るには、3つの皿「主食」「主菜」「副菜」がキーポイントになります。

「主食」：食事の中心となるご飯、パン、麺類などで、おもに炭水化物の供給源です。

「主菜」：魚、肉、卵、大豆を主材料とし、おもにたんぱく質や脂質の供給源です。

「副菜」：栄養面や味を補うもので、野菜、芋などを主材料とし、おもにビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。

主食・主菜・副菜がそろっていても、それぞれの量が少ないと必要な栄養量が確保できません。逆に量が多すぎて脂肪のとりすぎになったり、塩分が濃すぎたりしても困ります。

そこで、各々の「適量」を守ることが大切です。

「適量」の目安

主食：ご飯なら茶碗に軽く1杯（150g）

食パンなら6枚切り1枚半（90g）

主菜：ブリなら切り身1切れ（100g）

豚ロース肉なら1皿（60g）

副菜：お浸しなら小鉢1皿（70g）

「適量」をまもるには、3つの料理の組み合わせ方を工夫すると効果的です。

主食・主菜・副菜のじょうずな組み合わせ

1. 同じ種類を重ねない

主食・主菜・副菜はそれぞれ「1品」が原則です。（ただし、副菜の野菜料理は2品あってもよい）

2. 同じ調理法を重ねない

献立に炒め物が2品あるなど、同じ調理法の料理が重なっていると、味の変化に乏しく、油脂や塩分のとりすぎになりがちです。

3. 同じ主材料を重ねない

食品数が多いほど、さまざまな栄養素がとれます。同じ材料を使うと、食品の種類が乏しくなり、微量栄養素の不足につながります。

4. 油を使った料理は1品だけ

油を使った料理を1献立につき1品にすると、油脂の使用量がぐんと減って、エネルギーのとりすぎが防げます。

5. 毎日摂りたいものとして

牛乳やヨーグルト、果物のように主食・主菜・副菜に属さなくても栄養的に欠かせない食品をプラスしましょう。

9月・10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。

(敬称は省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 : 北嶋庸子
- なかよしグループ : 西村敦子、山田明子、川原シナ子
平原多加子、竹下夏子、平本弘美
仲 村枝
- お楽しみ会 : 中南正、中南ヒロ子、畑 良雄
北岸洋子、菊池弘子
- バトントワリング : 山本弘子代表と秀明バトントワリングの皆様
- 車イスダンス&
六甲ダンス : 櫻間光彦、吉田護、袋布健二郎・恭子ご夫妻



お楽しみ会 9月20日(金)

アンコールは“ここに幸あり”



※予定は変更になる場合があります。

菊池弘子さんは素敵なおステージ衣装をまわれ、抜群の歌唱力で聴衆をわかせました。

◆◆◆◆◆ ※10月28日(月)にご入居者のレントゲン撮影を実施いたします。 ◆◆◆◆◆

地域探訪(27)

地域の名刹 / 善通寺(香川県善通寺市)



境内へとかかる橋

御影堂と戒壇めぐり・賓頭盧尊者

空海産湯の御水

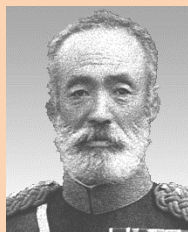
本堂

西宮北 IC から山陽道を岡山まで進み、瀬戸大橋を渡って約2時間半で香川県の[善通寺]に到着します。香川県を“地域探訪”とするには遠すぎるかも知れませんが、明石海峡大橋や瀬戸大橋を渡れば、充分日帰り圏内です。讃岐うどんの名店を何軒か梯子しながら行くのも楽しいでしょう。

当山は大同八(804)年の開基で、空海生誕地(774年6月15日)として知られています。境内にはどこまで信憑性があるかはわかりませんが、空海の産湯に使用した水を汲んだ井戸があります。空海の父は当地の有力豪族佐伯氏(名前の最有力説が佐伯田公、母の出自は阿刀氏と言いますが、母方の阿刀氏が当地に勢力をはっていたという史料はほとんど見当たらないことから、父と母が出逢ったのは平安京であった可能性もあります。また、空海の母親の名前として刊行物に登場する「玉依姫」も近世になってから流布したものです。

残念なことです。現存する善通寺の伽藍には創建当時の建物は残っておりません。それでも参詣されたら、是非寄って頂きたいのが、御影堂(空海生誕の地に建立された)の[戒壇めぐり]です。演出は京都府清水寺の[胎内巡り]と長野県善光寺の[戒壇めぐり]と似ています。いずれも階段で降りて堂下の暗を手探りで進みますが、善光寺のそれは極楽浄土への錠前に触れるのが目的であるのに対し、当山のそれは途中で空海の教えを聞きます。

■近代は軍都となった香川県善通寺市



乃木希典

善通寺市は旧陸軍第11師団司令部が置かれた軍都であったことはつとに知られています。徴兵管区は四国全県で、初代師団長を務めた(1898年10月~1901年5月)のが乃木希典でした。明治31年に完成した第11師団司令部官舎は現存し、今は通称“乃木館”と呼ばれる資料館として公開されています(水曜日は休館日)。但し、ここは現在陸上自衛隊第14旅団敷地内となっているため、第14旅団の入口門で訪問目的を告げ、住所氏名を明記してからの入館となります。車で行かれても、敷地内駐車場に誘導されますのでご安心ください。

ところで、旧陸軍第11師団の名が広く知れ渡ったのは日露戦争で、東京第1師団・金沢第9師団とともに乃木希典大將率いる旅順要塞攻略に向かった第3軍の基幹師団として激闘を繰り返しました。ご案内のように旅順攻撃は日露戦争自体の趨勢を決める重要な局地戦となりました。堅固な近代的要塞への攻撃で乃木軍は戦死者約16,000名、戦傷者約44,000名の損害を出す激戦となりましたが、力攻の末、明治38(1904)年1月、旅順要塞は降伏開城しました。



旧陸軍第11師団司令部跡(現陸上自衛隊第14旅団)

『波瀾の果て』【8】

『堀悌吉』の名を聞いて、「仮に、堀が現役に留まっていたならば、大東亜戦争を回避できていたかも知れない」との思うのは筆者だけではあるまい。

堀悌吉は大分県杵築中学から海軍兵学校に進んだ。三十二期の同期には山本五十六、吉田善吾、嶋田繁太郎がいる。一九〇四（明治三十七）年十一月卒業の彼らは、少尉候補生として憧れの日露戦争にギリギリ間に合った。日本海々戦では装甲巡洋艦「日進」にいた山本五十六は負傷、山本の盟友堀も連合艦隊司令長東郷平八郎、同参謀長加藤友三郎が座乗する旗艦「三笠」の艦内にいた。

海兵首席卒業当初からずば抜けた頭脳の持ち主との評判であった堀は、とかくそういう人物にありがちな凡人を蔑むようなところが一切ない温和な性格であったが、一九三〇（昭和五）年、海軍省軍務局長職にいた彼は、ロンドン海軍軍縮条約調印で、やれ軟弱だ、屈辱だ、果ては「統帥権干犯」だのと不満をぶちまける軍令部の面々を前に、何ら怯むことなく軍縮条約が如何に日本に有益かを理路整然と説いた。この時、「堀は手強い」との印象を艦隊派に抱かせたことが、後に海軍を追われる要因となった。

“憤懣やる方なし”の艦隊派は、皇族伏見宮軍令部総長の強力な支持を背景にして、条約派提督の肅清人事を画策した。全海軍将校の人事権は海相にあるが、一九三三（昭和八）年一月に海相となった大角岑生には皇族総長の威光に抗ってでも、海軍の良識を守らねばならないと考えるような識見はなかった。かくして以下の条約派提督が海軍から一掃された。山梨勝之進（海兵二十五期・昭和八年三月予備役）、谷口尚真（海兵十九期・同年八月予備軍）、

左近司政三（海兵二十八期・昭和九年三月予備役）、寺島健（海兵三十一期・昭和九年三月予備役）、坂野常春（海兵三十三期・昭和九年十二月予備役）そして、とうとう堀悌吉の順番が回ってきた。一九三三（昭和八）年十二月、中将で予備役編入。この七年後に日本は対米英戦に突入する。

かねてから堀が危ないとの噂を耳にしていた山本五十六は、伏見宮総長のお気に入りであった同期の嶋田繁太郎を通じて予備役編入阻止の工作をしていたが、その嶋田も伏見宮にそっけなく拒否されていた。悲嘆にくれた山本は、時事通信の伊藤正徳特派員に、「堀を失ったのと、大型巡洋艦の一割の差とどっちが大事なかとにかくあれは海軍の大馬鹿人事だ」と『大角人事』を酷評した。

*一九三〇年のロンドン海軍軍縮会議当時海軍省軍務局長だった堀は、軍令部の要求した大型巡洋艦対米英七割保有ではなく、約六割の保有で調印したことを支持した。

それにしても堀をはじめ多くの条約派提督を追放した伏見宮や大角岑生の責任は極めて重いだろう。陸軍が中国からの撤兵に難癖をつけて日米交渉進展の障害になるが、日米戦の主役となる海軍が最後まで、「米英と戦っても負ける」と言い続けてさへいれば戦争にはならなかったが、その頃にはそれを堂々と口にできる条約派現役提督が海軍中央（海軍省や軍令部）にほとんど残っていなかった（山本は連合艦隊司令長官で艦隊勤務）。開戦内閣となった東条英機内閣の海相は、堀・山本の同期の嶋田繁太郎であったが、戦後嶋田は自分のことを棚に上げて、「開戦前の時期に堀などが海軍大臣として存在していたとすれば、もっと適切に時局を処理していたのではないか」と回想している。

ところで条約派と艦隊派をハト派とタカ派とに単純に区別することには躊躇を禁じ得ない。条約

派の海軍観は、『日本海軍は米英に勝てないのだから、日米戦争は絶対避ける。そのためには米英との協調こそ肝要だからワシントン及びロンドン軍縮条約体制を維持する』とする。すなわち、日本海軍はあくまでも防衛的性格の戦力と規定する。

これに対して艦隊派も積極的に進攻して米艦隊を殲滅できるとは考えていないし、米艦隊を日本近海で迎撃するとの想定戦闘を主張している時点で防衛的性格を認識していた証左になろう。二つの軍縮条約を経て米英にまんまと抑え込まれたとしか考えることができない艦隊派は、科学的根拠を持たないまま、対米六割と七割との差である一割の不足を楯に国防を全うできないの一点張りだった。無条約時代に突入すればまさに日米の艦艇兵力比は年々開くとした加藤友三郎を始祖とする条約派の明快な論理を、感情論が支配する思考停止の状態では受容することができなかった。

結局日本は、一九三六（昭和十一年）にワシントン・ロンドン両軍縮条約から離脱し、その五年後に開戦した。無条約時代に入った途端、米国は海軍拡張法、両洋艦隊法を次々に成立させ、世界一の軍需工場をフル回転させ始めた。もし計画通りに艦艇がそろえば、一九四三（昭和十八）年には、対米艦艇兵力比は五割まで落ちこむ。ならば、早いうちに開戦した方がよいとする軍令部の意向に、嶋田繁太郎海相が土壇場で同意して開戦となった。奇妙なことに、海軍は、さんざん『一割差』にこだわった結果、全兵力を喪失する選択をした。〈続く〉



堀悌吉



大角岑生

※上段の隠れ写真は真珠湾攻撃にむかう日本の機動部隊

〜〜虚構だらけのTV韓国史時代劇〜〜

韓国史の勉強をしたいと思い、漫画韓国史を購入し、合わせて韓国時代劇（ドラマ）を参考にしようと考えました。中には史実に即したものもあるようですが、ほとんどは虚構部分が多くて困ります。特に日本が扱われる場面はお粗末極まりなく、例えば『広開土大王』では高句麗軍が渡海して倭（日本）を攻撃した時、変な格好をした九州かどこかの首長を降伏させていました。



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。