

## 愛の郷だより

**VOL.98** 

平成27年6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





陰暦で6月は「水無月」とよばれます。6月は梅雨の時期でもあり、雨がたくさん降る時季なのに"水の無い月"って変なのって思われますよね。実は「水無月」の無は、「の」にあたる連体助詞ですので、水無月は「水の月」ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから水の月「水無月」と呼ばれるようになったようです。





さて、先月は母の日会が開催されました。昼食はカツオのたたきを盛り込んだ松花堂弁当で、みなさま美味しそうに召し上がっておられました。毎年恒例ですが、理事長から女性ご入居者にカーネーションのプレゼントがあり、みなさま花を受け取ると嬉しそうに眺めていました。そして、今回はもうひとつの目玉、「花はづき」による新舞踊・阿波踊りが披露されました。こちらの模様はボランティア紹介の項でご紹介していますので、是非ご覧ください。





母の日の由来をご存知ですか?母の日は、アメリカから日本に伝わった風習で、1905年にアンナ・ジャービスという一人の女の子が、母の死をきっかけに「生きている間にお母さんに感謝の気持ちを伝える機会を設けるべきだ」と働きかけたのが始まりとされています。この働きかけはアメリカ全土へと広がりを見せ、当時の大統領であったウィルソンの元にも届きます。そしてウィルソン大統領が、1914年に「5月の第2日曜を母の日」として制定し、国民の祝日になりました。では、なぜ母の日にカーネーションを贈るようになったのでしょうか。それは、アンナが祭壇に母の好きだった白のカー





してウィルソン大統領が、1914年に「5月の第2日曜を母の日」として制定し、国民の祝日になりました。では、なぜ母の日にカーネーションを贈るようになったのでしょうか。それは、アンナが祭壇に母の好きだった白のカーネーションを飾ったことからきており、お母さんが健在であれば赤いカーネーション、亡くなっている場合には白いカーネーションを飾るようになり、現代に続く「母の日にはカーネーションを贈る」習慣が生まれたと言われています。

















【理事長 北嶋勇志】

#### ~~~「兵庫県高等学校初任者研修」で講師として講義~~~

平成 27 年 5 月 7 日 (木) に、兵庫県立教育研修所で 50 分間、初任者教諭 130 名を対象に福祉への理解を深めて頂くために講義を行いました。福祉の世界を全く知らない人達に対してですので、高齢化社会の進行と今後の国の施策、介護サービス受給者の推移や、今後の日本の介護の柱となる「地域包括ケアシステム」等を広く浅く説明させて頂きました。

今回の話を聞いていただいた先生方の中で、将来進路指導を担当された時には、是非介護系への進路選択もあると学生に助言して頂ければありがたいと思います。

#### アロマで生活リズムを整えよう

#### ◎認知症の予防にはメリハリのある生活を

認知症の予防には、変化や刺激のある生活を送り、適度な緊張感で脳を活発に働かせることが効果的です。しかし、 ストレスがたまるほど脳を働かせると、神経細胞が傷ついて、生活習慣病のリスクを高めます。

そのため、時には脳をゆっくり休ませることが必要です。とくに就寝前には、ぬるめの温度で入浴を楽しむ、静かな音楽をゆったり聞く、好きな本を適度に読むなど、お気に入りの時間をのんびり過ごしましょう。

日中は積極的に活動をして脳を働かせ、夜はゆっくり過ごして脳を休ませる。こうしたメリハリのある生活リズムを整える事が認知症予防につながります。

#### ◎認知症予防に有効なアロマの組み合わせとは

アロマセラピーとは植物から抽出したアロマオイル (精油)の香りを嗅ぐことで心身の健康を整える方法です。

# 経用の香り 脳を活発にし、認知機能を改善する。 交感神経を刺激。 レーズマリー 集中力の向上 記憶力の向上



リラックスし、ぐっすり眠る。

副交感神経を刺激。



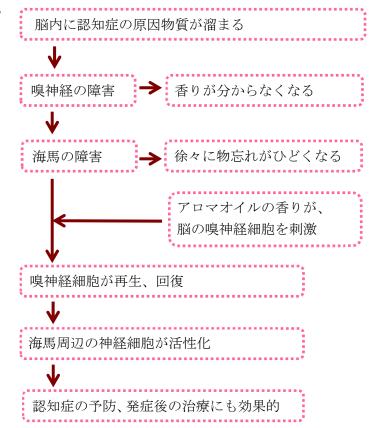


スイートオレンジ

ストレスの緩和 不安の低下 意欲の向上

朝は熱いシャワーで身体を目覚めさせる

#### ◎アルツハイマー型認知症の進行とアロマセラピーの 効果





つきを良くする

#### 5月にご協力いただいたボランティアの皆様 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: 中川孝一書道: 溝口恵子

お誕生日会 : 北嶋庸子 ピアノ : 重松久代

ピアノ : 重松久代

お楽しみ会:中南正、中南ヒロ子、今野美恵子、

和気愛子、陰山君代

なかよしグループ:常見好子、仲村枝、平原多加子、山田明子、

竹下夏子、平本弘美、山中治子、鎌倉光子、

橋野裕美

新舞踊・阿波踊り : 花はづきの皆様

ダンス: 車いすダンス・六甲ダンスの皆様

コーラス : 女声合唱ルピナスの皆様 クラリネット : クラリネットプリモの皆様



#### 音楽療法 ♪

音楽療法士 中原大輔

#### 新生音楽療法チーム誕生

4月から新たに3人の音楽療法士がチームに加わり、6人体制となりました。コンサート指向型セラピーに加え、身体機能維持を目的とした音楽療法が始まります。セラピストが増えた分、提供できる機会が増えましたので、これからますます充実したものになると思います。今回は新たに加わった音楽療法士を紹介したいと思います。







沖廣和

田中麻実子

平井絢子

この3人を加えて全6名で音楽療法を展開していきます。またホームページの音楽療法ページ内容が更新されました。是非一度ご覧ください。

#### ♪ ボランティア紹介 ♪

### 今回ご紹介するのは「花はづき」です。

花はづき代表:若柳寿三輝 様

トップページでもお伝えした母の日会で新舞踊と阿波踊りを披露してくださいました。若柳先生を筆頭に、美しい着物に身を包んだメンバーの方々が交互に新舞踊を披露されました。「天城越え」「涙そうそう」等有名な楽曲が揃い、艶やかな動きや表現に盛大な拍手が起こっていました。極めつけは最後に披露された阿波踊りです。繊細でしなやかな女踊りとダイナミックな男踊りが観客を魅了していました。阿波踊りの最後は観客参加型の形になり、ご入居者やご家族、スタッフがステージで踊り大いに盛り上がりました。

「花はづき」は平成 24 年からセントポーリア愛の郷に来てくださり、代表の若柳先生は 日本舞踊若柳流の師範としてご活躍されています。













#### 名店紹介

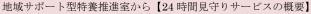
#### 仁木家(イタリア料理店)

西宮市山口町に丸山という標高378mのこんも りとまるい山があります。この山は山口町に住 む人にとって大切な山で、頂上に山口五郎左衛 門時角(ときすみ)が築城したとされる山城が ありました。山口五郎左衛門時角はこの地の英 雄で山口町の小中学校で誰もが教わってきた人 物です。

今回ご紹介させて頂く仁木家さんは、窓から この丸山を目の前に見ることができるロケーシ ョン抜群のイタリア料理店です。風景を楽しみ ながら山口町の歴史を語らい料理を楽しむこと ができます。

それぞれが季節感ある内容で、先日参加した 食事会では、菜の花、たけのこ、ブロッコリー

など春野菜や魚介類が多く春を存分に感じさせてくれるものでした。品数が多 くデザートまで手が凝っていて、女性だけでなく男性にも十分満足して頂ける ものです。一度足を運んでみてはいかがでしょうか?



- ■対象者:65歳以上のご高齢者で一人暮らし、高齢世帯、家族同居世帯の方 \*介護認定がある方も、介護認定がない方もご利用できます。
- ■対象地域:西宮市すみれ台、北六甲台、山口町上山口・下山口・名来・中野・金仙寺・船坂 ■利用料:月額 606 円 (みまもりケータイ貸与費)
- ■お届けする3つの安心サービス(追加料金はかかりません) ○訪問見守りサービス ○相談支援サービス ○緊急援助サービス

#### ★新入職員紹介!

4月からセントポーリア愛の郷に 新しい仲間が加わりました。

毎月一人ずつご紹介します。



名:福島早希

出身校:相愛大学 音楽学部

味:ミュージカル鑑賞

特 技:ピアノ

> 言:「介護の仕事は初めてでわ からないことばかりです が、いつもご入居者の皆様 の笑顔に支えられていま す。早く一人前になって、 私がご入居者の皆様を支 えることができるように

頑張ります。」





#### セントポーリア愛の郷の人気メニュー 「手作り揚げしんじょ」のレシピをご紹介します。

管理栄養士 前田佐江子

白身のすり身と豆腐を使って揚げているので、周囲は香ばしく、中はふんわりと柔らかい食感を楽しめます。また、 中に入れる具材により、それぞれの味と食感も人気の理由となっています。良質のたんぱく質が豊富な栄養価の高い 一品です。 手作り揚げしんじょ

#### 材料(4人分)

白身魚すり身  $200\,\mathrm{g}$ 絹ごし豆腐  $160\,\mathrm{g}$ 長芋 60 g 卵 小2個 刻み穴子  $40 \, \mathrm{g}$ れんこん 40 g 黒きくらげ  $2\,\mathrm{g}$ 

Α 料理酒 小さじ1弱 薄口醤油 大さじ1/2 塩 ひとつまみ 砂糖 小さじ1 片栗粉 大さじ2

サラダ油 (揚げ油)



B 薄口醤油 大さじ1弱 みりん 小さじ2 小さじ1強 /片栗粉

> 根みつば  $8\,\mathrm{g}$

1人分のエネルギー 298kcal、たんぱく質  $10.7\,\mathrm{g}$ 、塩分  $1.6\,\mathrm{g}$ 

- ① 豆腐はザルにあげて、30分~1時間程おき、水切りをする。
- ② 白身魚は3枚におろして小骨をとり身を包丁で細かくし、フー ドプロセッサーで粘りが出るまで30秒~40秒ほどかける。(ス キンレスタラなどを利用してもよい)
- ③ 長芋はすりおろす。
- ④ れんこんは細かく切り、きくらげは水でもどし、それぞれ下茹
- ⑤ 穴子は細かく切っておく。
- ⑥ ①②③と卵をフードプロセッサーで混ぜ合わせ調味料Aで味 付けして再度フードプロセッサーにかける。
- ⑦ ⑥にれんこん、きくらげ、穴子を混ぜ合わせる。
- ⑧ 形を整えて170℃の油で揚げる。浮いてきてこんがりきつね色 になれば取りだす。
- ⑨ Bの調味料を合わせてあんを作る。
- ⑩ 揚げしんじょに⑨のあんをかけ、さっと茹でた三つ葉を飾る。 ※中の具材は、季節により、枝豆、さつま芋、ごぼう、えびなど好みのも のを入れてもよいでしょう。

#### 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 (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。



先日大学訪問で岡山に行った際、担当の方から、「近くには備中松山城が あって雲海も見れるんですよ」ということでした。雲海が見られるといえ ば、日本のマチュピチュと呼ばれる竹田城(兵庫県朝来市)が有名ですが、 備中松山城も観光客が増えてきているそうです。調べてみると、日本に 12 棟しかない現存天守を持つ城の中で、備中松山城は唯一の山城ということ で大変貴重な存在となっています。雲海は運次第ですが、一度足を運んで みようと思います。