



文化発表会オータムコンサート

11月1日(日)、セントポーリア愛の郷では文化発表会が開催されました。今年最後の家族参加行事という事もあって沢山のご家族にお越し頂き、大変にぎやかな行事となりました。昼食には「寿司バイキング」と銘打って寿司職人が各フロアを回り、皆様握りたての寿司を美味しく丁寧に頬張っていました。

午後からは恒例の、ご入居者バンド(チームサンシャイン)と音楽療法士バンドによる「オータムコンサート」が開催されました。今回はギターやキーボード等、ポピュラーミュージック寄りの楽器を取り入れ、より「バンド演奏」を意識したコンサートを目指して練習を重ねてきました。

コンサートは軽快なギターの音色が心地良い「カントリーロード」で幕を開けました。続いてベン・E・キングの「スタンド・バイ・ミー」をしっとりとしたアレンジで聴かせ「里の秋」「村祭り」ではチームサンシャインの皆様の素晴らしい歌声が響き渡りました。本編最後はお馴染みとなっている会場全体での「紅葉」の大合唱で盛り上がりました。アンコールにはビートルズの「レット・イット・ビー」を演奏しました。ご入居者と音楽療法士が奏でる往年の名曲のメロディーが会場全体を包み込み、演奏後は割れんばかりの拍手と歓声が沸き起こりました。

春には再びこのメンバーでの「スプリングコンサート」が予定されています。どんな曲が披露されるのか、ご期待ください。



いよいよ入場♪緊張はピークに!



キーボード演奏♪真剣です!



堂々と挨拶されました♪



綺麗な音色が響きました♪



指揮とギター、両方に集中!



すばらしい演奏でした♪おつかれさまでした!

〜〜 ストレスチェック制度 〜〜



【理事長 北嶋勇志】

労働安全衛生法の改正により、メンタルヘルス対策として、従業員数50人以上の事業者に対してストレスチェックの実施が2015年12月から義務付けられました。個人情報を守りつつ、産業医がストレスチェック結果を踏まえて面接指導を行います。例えば

- 1、非常にたくさんの仕事をしなければならない
- 2、仕事上の意見のくいちがいがある

等の質問に答えることとなります。従業員の仕事上のストレスや、日常生活でのストレスなどのメンタルヘルスの不調を未然に防ぐことができるかもしれません。私自身がストレスチェックを実際に体験してみましたが、生活に満足している場合はストレスはもちろん感じませんが、そうでない場合は事前に解決する糸口になると思います。職場環境の整備や分析も求められるようになるでしょう。

インフルエンザとはご存じの通り”インフルエンザウイルス“によって引き起こされる感染症です。2009年の冬までは、2つのA型（香港A型、ソ連A型）とB型の3つのインフルエンザが流行っていました。これらをまとめて季節性インフルエンザといいます。2009年春からはそれらに加え新型インフルエンザが流行し、世界中に広がりました。季節性インフルエンザは、主に冬場に流行していましたが、新型インフルエンザは夏場にも流行しています。

【症状】

38,0℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状も見られます。



高齢の方や基礎疾患を持っている方、妊娠中の方、乳幼児がインフルエンザにかかると、気管支炎や肺炎などを併発し重症化し、最悪の場合は死に至る事もあります。特に新型インフルエンザの場合はその危険性が増します。

インフルエンザの予防

最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ワクチンの接種でインフルエンザにかかりにくくなります。かかったとしても軽い症状で済みます。

日常生活における予防法

- 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- 栄養と休養を十分に取らしましょう。
- 室内では加湿と換気をよくしましょう。



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	かぜ
発熱	高い（38,0℃以上）	無いかもしくは微熱
主な症状	風邪の症状に加え、関節痛、筋肉痛、倦怠感など	喉の痛み、咳、鼻水など
発症	急激	ゆっくり
合併症	気管支炎、肺炎など	ほとんどない
発症状況	流行性	散発性

セントポーリア愛の郷では、全職員も含め11月から順次予防注射を実施しています。

12月から3月までは「高校生以下の面会」をお断りしています。

年末年始には、おじいちゃんやおばあちゃんの顔を見たいと思いますが、感染のリスクが大きいので、大変申し訳ありませんがご協力いただきたいと思います。

また、面会時には「マスクの着用」と「手指消毒」をお願いいたします。

インフォメーション

◎面会制限のお知らせ◎

平成27年12月1日～平成28年3月31日までの期間中、感染症予防のため高校生以下の面会をご遠慮いただきます。

◎阪急バスダイヤ改正のご案内◎

10月24日にダイヤ改正があり、岡場駅から西宮名塩駅間で便数が増え、すみれ台にアクセスしやすくなりました！詳しくは阪急バスホームページをご覧ください。

ノロウイルス対応研修



国立感染症研究所などの調査で遺伝子配列を調べたところ、2015年は新型ノロウイルスが猛威を振るう恐れがあることがわかったそうです。これまでとは違うウイルスの型で多くの人にまだ免疫がなく、これまでに人の体内で作られたノロウイルスの免疫が役に立たなくなってしまうそうです。2015年は例年以上にノロウイルスの予防をしっかりと行う必要があります。

さてセントポーリア愛の郷では3日間にわたって、職員向けにノロウイルス対応研修が開催されました。3つのグループに分かれ、ご入居者がおう吐した時の対処の仕方を学びました。毎年受講しているベテランスタッフ

が、吐物の処理や対応の順番等、的確に新人スタッフに指導していました。また、手洗い研修も同時に実施され、汚れに見立てたクリームを手につけ、実際に手を洗いどれだけ汚れが残っているか、専用の機械でチェックしました。体験したスタッフは、しっかり洗えているつもりでも、汚れが完全に落ちていないことに驚きを隠せない様子でした。

ノロウイルスを予防することが大切ですが、もしかかってしまった場合、それ以上拡散させないことが重要です。スタッフ一同真剣に取り組んでいました。



芋掘り

3階テラスでは
秋の収穫イベントで芋掘りが開催されました。

11月12日、お天気にも恵まれ、ご入居者の皆さま我先にと掘っていました。なかなか抜けない大きな芋に悪戦苦闘していましたが、掘れた時の表情は笑顔で満ち溢れていました。収穫した芋は、ご入居者に振る舞われました。また3階テラスでは、ハーブが植え替えられたり、パンジーが花壇を華やかに彩っています。



11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
◎お楽しみ会：中南 正、中南ヒロ子、河合陽子、伊藤晴康、小林加代子、小谷文字
◎仲良しグループ：川原シナ子、竹下夏子、鎌倉光子、山田明子、辻下清一、平本弘美

ボランティア紹介



今回ご紹介するボランティアは、「宝塚演奏家連盟」です。

各方面で活躍するプロの生演奏を間近で体感する事ができ、歌、ヴァイオリン、ピアノ等の楽器のアンサンブルで様々な曲が披露されます。ヴァイオリンの弦の擦れる音、ソプラノ歌手の息遣い等、目の前で奏でられる生きた音楽の迫力と美しさは圧巻で、地域交流室がコンサートホールさながらの雰囲気になります。曲目も童謡、唱歌からクラシックまで幅広く、一緒に歌ったり体を動かすプログラムも用意されており、バラエティに富んだ内容になっています。



オータムコンサート裏話

音楽療法士 大坪拓未



○ご入居者バンド「チームサンシャイン」の名前の由来

ある日チームリーダーのご入居者様と、大坪療法士の会話の中で「音楽をされている皆の笑顔はとても輝いている」というリーダーの一言がきっかけになり、「チームサンシャイン」に決定しました。

○ギターチューニング（調弦）について

ギターのチューニングは「オープンチューニング」という方法を用い、右手だけで演奏ができるように工夫しました。そうすることで演奏者の皆様は鳴らす事に意識を向ける事が出来るようになりました。

○このコンサートについて

当施設の音楽療法の一環として行っている「コンサート指向型セッション」に参加されている皆様が演奏を披露する場として、年2回開催しています。日常生活でなかなか感じる事の出来ない程よい緊張感や、達成感を味わって頂く事で、生活に張りを持ってもらう事を目的としています。ご入居者の普段と違う表情が見られるこのコンサートは、ご本人のみならずご家族からもご好評を頂いています。



10月の「お楽しみ会」は16日(金)でした。



12月の行事

1日(火)女声合唱ルピナス 12日(土)仲良しグループ
2日(水)お誕生日会 15日(火)折り紙
8日(火)ピアノ 18日(金)お楽しみ会
9日(水)書道 23日(水)絵手紙
10日(木)もちつき大会 25日(金)クリスマス会

1月の行事

6日(水)お誕生日会 19日(火)折り紙
10日(日)新年祝賀会 20日(水)書道
12日(火)ピアノ 27日(水)絵手紙

※予定は変更になる場合があります。



10月18日(日)セントポーリア愛の郷の音楽療法士6名によるバンド「サウンドイッチ」が、すみれ台中央公園で行われたすみれ台自治会の秋祭りのステージに出演させていただきました。当日は快晴で日差しが強く、眩しさに耐えながらも楽しんで演奏することができました。公園の入り

口にあるカリヨンの鐘の合図で始まった秋祭り。私たちのステージはディズニー映画リトルマーメイドの「アンダーザシー」でスタート。抒情歌メドレーでは初めて無伴奏の合唱に挑戦しました。最後のスタンド・バイ・ミーでは、原曲に少しでも近づけるようにできる限りのハスキーボイスで歌わせていただきました。私たちの他にも、オープニングバンドで「ツッチィ佐藤とギャラクレーズ」、南京玉すだれの「志緒里の会」、そして最後は山口中学校の子ども達による太鼓演奏で締めくくりました。



地域サポート型特養推進室から【24時間見守りサービスの概要】

- 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



そば打ち

管理栄養士 前田佐江子



新そばの季節です。セントポーリア愛の郷でも、昨年に引き続きそば職人さんがそば打ちを披露してくださいました。

水回し、菊練り、へそ出し、角出し、たたみ、切りと工程が進むにつれ、「へー」「ホー」という声が聞かれ、抹茶を混ぜた目にも鮮やかな茶そばができました。

体験コーナーではこねる、伸ばす作業に大勢のご入居者が挑戦されました。「できないわ」「やったことないから」と言いながらもみなさん力強くこねられ、中にはそば職人さんも思わず「すごい!」と言われるほど、上手に生地を伸ばされる方もいらっしゃいました。

また、実際にそばの実やそば粉に触れ、お茶の香りのするそば打ちの風情を楽し

まれていました。

昼食には2色のそばと天ぷらがふるまわれ、ほとんどの方が完食されるほど好評でした。

昔からそばを常食とする山村には長寿が多いと言われていました。そばにはポリフェノールの一種で毛細血管を強化させ、高血圧・糖尿病・認知症などに予防効果のあるルチンや、老化を防ぐビタミンEが多く含まれています。

そばに含まれるたんぱく質の約半分、ビタミンB1、B2、ルチン、ナイアシン、コリンは水溶性のため、これらの栄養成分はそば湯に多量に含まれて

います。そばを食べた後は、「そば湯」も味わいましょう。



そば打ち手順

①水回し

そば打ちの中で一番重要です。丁寧に手早く、優しく作業します。そば粉は、絶対にこねてはいけません。

②菊練り

そば玉内部の空気を抜き、表面にある傷を一点に集めて、コシを出します。

③へそ出し

練りでできた玉の裏側の穴と傷を消します。

④鏡づくり

できる限り、鏡のように丸になるようにします。

⑤角出し

打ち棒に生地を巻いて延し、円形の生地を長方形にします。

⑥たたみ

畳み込む麺の間に打ち粉をたっぷりとまぶします。

⑦切り

小間板を当て、包丁で一番右側を切りそろえます。切る幅は、一寸(3.3cm)を23本(1.5mm位)に切ります。

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せ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。



巻頭の写真で掲載していますが、セントポーリア愛の郷のエントランス風景ですが、折り紙で作られた「ツチノコ」はまだ健在で、今回は柿と一緒に飾られています。今回注目していただきたいのが右側の写真で、武将とお相撲さんの絵が描かれている2つの飾り物。これ何で出来ていると思いますか?実はこれ瓢箪(ひょうたん)で出来ています。ご入居者のご家族様からいただいたもので、大きいほうは高さ80cmあります。セントポーリア愛の郷にお越しの際は、是非間近でご覧ください。