



# 愛の郷だより

## VOL.114

平成 28 年 10 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



敬老の日会

「敬老の日」は兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町八千代区）の村長であった門脇政夫が「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という趣旨から、1947年（昭和22年）9月15日に「敬老会」を開いたのが始まりとされています。9月15日という日取りは、農閑期にあたり気候も良い9月中旬ということで決められたそうです。

9月4日（日）、セントポーリア愛の郷では「敬老の日会」が開催されました。台風が近づいており天気が心配されましたが何とか持ちこたえ、多くのご家族に参加頂きました。昼食には松花堂弁当をご用意し、皆さん団らんを楽しまれました。昼食後のお楽しみは和太鼓団体「八多太鼓」によるステージです。迫力の太鼓演奏はもちろん、歌あり、踊りありのバラエティーに富んだステージでした。途中にはご入居者の皆さんに実際に太鼓を叩いてもらうコーナーもあり、初めてバチを持った方もすぐに慣れて力強い音を奏でられていました。



### 〜〜 避難準備 〜〜



【理事長 北嶋勇志】

台風10号の豪雨により岩手県岩泉町の高齢者グループホームで入居者9人が亡くなられるという痛ましい浸水被害が発生しました。この地域は浸水想定区域外にあり、避難勧告は出ていませんでした。平成17年6月の新潟県の水害の時に出された避難準備情報の発令が今後必要となって来ると思います。又避難準備という言葉が何を意味するかを、市町村が住民の方々にしっかり理解してもらう必要があると思われます。避難準備とは災害時要援護者を早期に避難させるために、自治体が発令する避難準備情報に基づき、要援護者を避難させることを言います。

私達のセントポーリア愛の郷においても、独自に施設で作成した「防災計画マニュアル」に従い、風水害の情報入手、指示体制の確認、緊急時の連絡体制、警戒体制、危険の前ぶれの察知、防災訓練の実施等を徹底して行ってまいります。

日本人女性の罹患率が最も高い「乳がん」。原因は遺伝的なもののほか、女性ホルモンの影響とも言われています。乳がんは自分で発見できるがんであり、治る率も高いがん。正しく知って一生乳がんから命を守りましょう。



### 日本人女性の患者数は年々増えています

乳がんは、母乳を分泌する「乳腺」や母乳の通り道である「乳管」などに発生する悪性の腫瘍です。

欧米人と比べて日本人には少ないとされてきた乳がんですが、食生活やライフスタイルの変化に伴って、日本人女性の患者数は年々急増。女性に発生するがんとしては最も多く、2004年から乳がんとして診断された人は5万人を超え、女性が一生の間に乳がんになる確率は12人に1人とされています。しかも死亡数も年々増えているのです。

### 最もリスクが高いのが50歳代前後と60歳代前半

乳がんになりやすいリスク要因のひとつは遺伝的なもの。特に母親や姉妹に乳がん経験者がいる場合、リスクは2倍になると言われています。

また乳がんはエストロゲン（卵巣ホルモン）が大きく影響していると考えられています。初潮が早かった人、閉経が遅い人、出産経験がないか少ない人は月経回数が多くなる分、エストロゲンの分泌量が多くなります。そのため乳がんのリスクが高くなる傾向にあります。

乳がんは30歳代から増加し始めて50歳前後と60歳代前半がピーク。閉経後の肥満は、別のホルモンが脂肪細胞でエストロゲンに変わるため、乳がん発症の高リスクと指摘されています。

### 早期発見・治療すれば「治るがん」です

乳がんは早期発見であるほど治癒率が高くなります。2センチ以下のしこりでリンパ節への転移がなければ、10年後の生存率は95%。再発することも少なく、完治と同じような状態を維持できます。早期発見のためにはまずセルフチェックを。入浴時や就寝前の仰向けの状態で、乳房、鎖骨、脇の下にしこりがないか調べます。

少しでも異常を見つけたら専門医の診察を受けましょう。また20歳以上の女性は年1回の検診を受けましょう。マンモグラフィ（乳腺・乳房専用のレントゲン撮影）による「乳がん検診」も早期発見に有効です。最近では女性の技師がマンモグラフィをしてくれるところが多くなっています。



### インフォメーション

当施設では11月より12月初旬にかけてご入居者を対象にインフルエンザの予防接種を実施する予定です。西宮市、阪神6市1町（尼崎市、芦屋市、伊丹市、宝塚市、川西市、三田市、猪名川町）に住所があるご入居者は自己負担額が1,500円になります。それ以外の方は、住所地の自治体で自己負担額のご確認をお願い致します。

### 音楽療法

音楽療法士 中原大輔



#### 「コンサート指向型音楽療法」

今回はセントポーリア愛の郷で行っている音楽療法のひとつ「コンサート指向型音楽療法」についてご紹介します。この音楽療法は、ご入居者にコンサートに出演して頂く事で普段味わえない緊張感や、達成感を味わって頂くのはもちろん、本番に向けて練習する中での他の方との交流や、生活にハリを持って頂く事等を目的に行っています。

合奏に使用する楽器は主にトーンチャイムですが、参加者の皆さんの音楽経験や好みに合わせてギターや打楽器等を用いる事もあります。「音楽は好きだけど楽器は出来るか不安」という方にも出来るだけ簡単に、楽しく演奏して頂けるような編曲を行い、皆さん毎回本番では素晴らしい演奏を披露されます。普段触れる機会の少ない楽器を演奏出来るという事もあり、コンサートを鑑賞されたご入居者が自ら参加したいとおっしゃる事も少なくありません。

今年度の対象ご入居者のセッションも順調に進んでいます。11月の「文化発表会」、4月の「若葉を眺める会」でどんな演奏が披露されるのか、今から楽しみです。

### 職員紹介



#### 新しい介護支援専門員を紹介します！

氏名：藤田恵子（ふじたけいこ）

趣味：音楽鑑賞、インターネットの旅行サイトを見ながら旅行気分になること

宝物：家族と友人

仕事で心がけていること：

ご入居者ご利用者にとって何が喜ばれるかを念頭に援助を行うこと。

#### 【皆様へ一言】

デイケア・デイサービスの現場で8年、生活相談員として1年経験があります。これからは介護支援専門員として頑張ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

9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)

- ピアノ : 重松久代  
書道 : 溝口恵子  
折り紙 : 廣瀬公子  
誕生日会 : 北嶋庸子  
お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子  
                  神戸 陽、曾谷蓉子、神戸喜代美、檜崎房子  
仲良しグループ : 西村敦子、常見好子、竹下夏子、山田明子、  
                  仲 村枝、福吉フジ子、川原シナ子、辻下清一  
八多太鼓 : 中川俊彦、見取美智子、瓜生浜子、東はるみ  
秀明バトントワリングの皆様  
車椅子ダンスの皆様



## 月間イベント予定

10月の行事	11月の行事
2日(日)秋祭り会	2日(水)誕生日会
5日(水)誕生日会	6日(日)文化発表会
8日(土)仲良しグループ	8日(火)ピアノ
11日(火)ピアノ	12日(土)仲良しグループ
18日(火)折り紙	15日(火)折り紙
19日(水)書道	16日(水)書道
21日(金)お楽しみ会	18日(金)お楽しみ会
23日(日)夢サークル ドロップBOX	23日(水)絵手紙
26日(水)絵手紙	

※予定は変更になる場合があります。

## 【ごちそうクラブフォト】



## こんなサクセスストーリーに酔ってみませんか。 幾つになっても夢は叶えられる 経営企画室 岸本朋子

### マルタのやさしい刺繍：2006年スイス映画



女性が特有の共感脳を駆使し、友達と共鳴し合いながら夢を叶える映画。風光明媚なスイスの小さい村、保守的な片田舎に住む仲良しおばあちゃん4人組、お国違えど事情は似たようなもの、年老いてお荷物感を感じずにはいられない、子供の冷たさが身に染みつつ、人生を消極的にやり過ごしていました。

夫を亡くし、寂しくて生きる気力喪失の自身も80歳のマルタ。お裁縫が得意な彼女にある依頼が舞い込み、4人組は活気に満ちた街へ。街は刺激がいっぱい。ある店に入った時、彼女の眠っていた夢が覚醒します。

マルタは若い頃ランジェリーショップを開くのが夢だったと友達に打ち明けます。夫の反対であきらめた夢だけだと吐露する彼女を軽くあしらう友達二人、でも唯一人の友が背中を押してくれるのです。ぜひやりなさいよと。

あらゆる障害が立ちはだかります。家族の猛反対、片田舎故の偏見。心を込めた手作り商品をごっそり捨てられる嫌がらせすら。マルタは言うのです。「でもやりたいのよ。」辛い現実が追い打ちをかけます。一番応援してくれた親友の死。いや応援してくれた友の為にも叶えたい。夢に向かい奮闘するマルタが目に見えて生気をまとい輝いていきます。

マルタに触発され始めは反対した二人の友達も奮起します。一人は運転免許を取って息子を見返しお店の配達係をかってで、時代の波に乗らなくちゃとマルタに助言したもう一人は老人ホームのインターネット教室を巻き込み、お店の存在拡散、販売促進に一役買うのです。マルタの強い願望があってこそ、共鳴し合った友の応援あってこそその成功です。

終活という造語を耳にするようになった昨今、いやいや自分の夢をあきらめず最後まで抗い続ける人生こそ素晴らしい。お年寄りが主役ながら、そのお年寄りから元気がもらえる素敵な映画です。ぜひご覧あれ。

## ★新入職員紹介！



氏名：藤井紘平（ふじいこうへい）  
 神戸電子専門学校卒業  
 趣味：絵を描くこと  
 特技：人物画  
 宝物：好きな漫画家のサイン



### 【皆様へ一言】

介護の仕事に就いて6ヶ月が過ぎましたが、今よりも更に良い介護をしていけるよう、これからもしっかりと勉強し、頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。



## ／今月のベストショット／



9月の2階南ブロックの「誕生日会」にて

地域サポート型施設推進室から

### 【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



## 今月のレシピ

管理栄養士 前田佐江子

# 里芋ときのこの ゆず味噌グラタン



※里芋のとろみと柚子の風味を生かしたヘルシーなソースです。里芋のぬめり成分には、血圧を下げ、動脈硬化を予防し、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。ビタミンや食物繊維も豊富です。ホクホクした里芋が絶品です。ぜひお試しください。



### 材料（4人分）

里芋①（一口大）	300g	サラダ油	小さじ2
しめじ	200g	牛乳	1カップ
えのきたけ	100g	バター	小さじ1
えりんぎ	100g	シュレッドチーズ	80g
白ネギ	1本	細ねぎ	少量
里芋②	100g		
白味噌	大さじ2	1人分のエネルギー	236kcal
砂糖	小さじ2/3	たんぱく質	12g
柚子の絞り汁	大さじ1	塩分	1.1g
柚子の皮のすりおろし	適量		

### 作り方

- ①里芋①はよく洗って耐熱容器などにいれ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約6分（里芋の大きさにより異なる）、竹串がささるようになるまで加熱する。皮をむいて一口大に切る。
- ②しめじはほぐし、えのきは1/2に、えりんぎは食べやすい大きさに切り、白ねぎは斜め切りにする。細ねぎは小口切りにする。
- ③里芋②は皮をむいてボールのなかにすりおろし、Aの他の材料を加えてよく混ぜる。
- ④鍋に油を熱して②をしんなりするまで炒め、里芋①と③を加えて、木じゃくしで混ぜながら煮る。火が通ってとろみがついたら、牛乳を加えてのぼし、さらに混ぜながら弱火で煮詰め、再びとろみがついたらバターを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤耐熱皿に入れ、シュレッドチーズをかけ、オーブントースターでチーズがキツネ色になるまで焼く（約10分程）。小口切りにしたねぎを飾る。

### 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くださいようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願いいたします。



先月、島根県を訪れる機会があり、リオオリンピックテニス銅メダリストの錦織圭も絶賛する「のどぐろ」を食べました。別名「アカムツ」と呼ばれるこの魚は「自身のトロ」とも呼ばれています。柔らかな身の食感と程よくのった脂の旨みが口いっぱいに広がります。出雲大社にも足を運び、「セントポーリア愛の郷のご入居者、ご利用者が元気にお過ごしになられますように」と祈願してきました。次回は最近テレビでも話題になった「どんちっちあじ」を食べに浜田市のほうにも出かけてみたいと思っています。