



### 敬老の日会

秋晴れの候、皆様いかがお過ごしでしょうか。さてセントポーリア愛の郷では9月3日（日）敬老の日会を開催しました。昼食には赤飯、天ぷら、ステーキの他、里いもや椎茸の炊き合わせ等、季節を感じられる食材が彩りよく盛り付けられた松花堂弁当をご用意しました。ご入居者、ご家族からも「美味しかった」と好評でした。

この日はゲストにプロ歌手のさくら悦子さんをお招きし「さくら悦子ショー」を盛大に開催しました。歌声はもちろん、表情や仕草からも情景が浮かぶような表現力は圧巻で、終始会場を魅了していました。紙吹雪が舞う中「あんこ樺は恋の花」「与作」「好きになった人」といった名曲を熱唱くださいました。軽妙なトークも相まって会場は大盛り上がりでした。そして「河内おとこ節」とアンコールの「まつり」では、さくらさんの呼びかけでご入居者、職員もステージに出て踊り、笑顔あふれる敬老の日会となりました。



### 外国人による人材確保

現在日本での外国人の受入れ方法は3通りあります。①経済連携協定（EPA）によるベトナム・フィリピン・インドネシアの3ヶ国からの受入れ。②技能実習制度に介護が11月1日に追加されました。③外国人の在留資格に9月1日に介護が追加されました。

私はこの3通りの外国人の受入れの中で③介護福祉士の資格を取り、就労ビザを取得する受入れが今後拡大するものと考えております。

2年間日本語学校で日本語を学び日本語能力検定試験のN2を日本語学校卒業時に取得し、介護専門学校で2年間学び、介護福祉士の資格を取り、日本の介護現場で働けば、日本の文化・風習・習慣を4年間かけて学んだあとに、スムーズに介護施設で働くことができと思っています。

ちなみに今年度の全国の専門学校入学者の7258人のうち留学生が8.1%を占めており、留学生の入学者数は全国で591人となりました。2012年の約30倍となっています。



【理事長 北嶋勇志】

低カロリーで、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類！これから旬を迎え、毎日食べたい食材の一つです。

### 【よく食べられるきのこの種類と特徴】

#### ●しいたけ

筋肉、骨を丈夫にするビタミンDのもとになるエルゴステリンを豊富に含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収をアップし、骨粗しょう症の緩和と予防に有効です。また、抗ウイルス性物質βグルカンや脳の老化予防効果のあるグルタミン酸も含んでいます。紫外線を浴びたしいたけはビタミンDが増えるため、料理には干しいたけを活用したり天日干しをしてから使用するのも良いでしょう。



#### ●えのきたけ・なめこ

ギャバが豊富に含まれています。これは、神経の興奮を鎮め腎臓や肝臓の働きを活発にする働きがあり、血圧や神経の安定に役立ちます。また、疲労回復に効果のあるビタミンB1の含有量はきのこ類の中でもトップクラスです。



#### ●しめじ

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、代謝アップに役立つビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンなどを含みます。不足しがちな必須アミノ酸、リジンが多く含まれています。



#### ●マッシュルーム

ビタミンB2、カリウム、食物繊維が豊富です。うまみ成分であるグルタミン酸も多く含まれ、味がよいのも特徴です。



#### ●エリンギ

歯ざわりの良さが特徴です。食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に効果的です。カリウムやビタミンB2も豊富で、高血圧の予防や、ガンの発生に関わる活性酸素の働きを抑えるといわれています。



#### ●まいたけ

βグルカンという多糖類を豊富に含み、免疫機能を回復させガン細胞の増殖を抑える働きがあります。まいたけはこの効力が群を抜いて強く、βグルカンは食物繊維と同じように腸をきれいにする効果があるため、大腸がんの予防にも役立ちます。ビタミンDも豊富に含みカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にします。



くせがないので、どんな料理にも活用できます！生のものはすぐに鮮度が落ちるので、乾物（干しいたけ、きくらげ）の活用や適当な大きさに切って冷凍するのも良いでしょう。ぬめりのあるきのこは、少量の塩を入れた湯でさっとゆでてから冷凍すると、うまみ成分が出やすくなり、おいしくいただけます。毎日の食卓にきのこを取り入れて、秋を楽しんでみてください。



## 今の時代に戦争映画をつくらうところなる！のでしょうか。

経営企画室 岸本朋子

### 『ダンケルク』

2017年 アメリカ映画



第二次世界大戦初期の1940年、英・仏の連合軍が、ドイツ軍のフランス侵攻により祖国へ撤退という選択を時の英国首相チャーチルが取ります。撤退の為、フランスのダンケルクという海岸に40万人もの兵士を集結させた「ダンケルクの戦い」という史実に基づいて英国目線で創られたのが、今現在公開中の映画です。

激しい銃撃戦が繰り広げられていようと、限りなく広く青く美しい空と海と海岸。助けの船が着岸するのをひたすら待つ桟橋のひしめき合う兵士達。陸、海、空で繰り広げられる残酷な戦争を撤退という戦況に特化しての1時間40分だけあって、極めてスピード感にあふれスタイリッシュでアートの様に美しい。もちろん軍の船だけでは足りず民間の船すら駆り出す大救出作戦に、海岸に集った漁船のシーンには胸打つドラマがありました。しかし・・・。圧倒的スケールでもって史実を扱っているのに何故か現実感にかけている。戦争がこんなに美しいわけがない。なんだろう、この違和感。血が流れない、敵兵が一切出てこない。ただDEAD OR ALIVE。斬新すぎて、音響とドイツ軍の空爆から逃げて逃げて逃げてまくる臨場感は半端ないのに、なんだかスマホで若者達が遊んでいる戦争ゲームの中に入り込んでいる感覚でした。娯楽作としての完成度の高さに異論を唱えるつもりはないのですが・・・。現実の国際社会がこんなに緊張感に満ちている時に、戦争映画を面白かったと締めくくる事の罪悪感もあるかもしれません。

先にダンケルクの戦いという史実の予備知識を得る為に、13年前の英国でのドラマ版を3時間にまとめたDVDを鑑賞しました。生存者からの証言と当時の貴重なフィルムを挟み込んだ史実の再現ドラマの体をなしているものです。

やはり愚かで残酷このうえない恐ろしい戦争がそこにはありました。ダンケルクの撤退作戦を成功させる為に後衛線を最後まで守り抜き命を落とした兵士達の存在も、今作には反映されておりませんが忘れてはならないでしょう。

史実をもれなく理解するならば、セットでの鑑賞をお勧め致します。

この撤退後、英国は次なる作戦を準備するまでに3年もの月日を要したそうですが、着のみ着のままの撤退、重装備品や戦車の放棄で、道具はその多くを失ったものの、34万から36万人もの（諸説あり）まだ戦える人材を温存できた事が、以降の戦局に大きく影響を与える事になったそうです。ご興味ある方はぜひ。

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)

- 歌謡ショー : さくら悦子
  - 生け花 : 横垣内真澄
  - ピアノ弾き語り : 重松久代
  - 書道 : 溝口恵子
  - 誕生日会ピアノ伴奏 : 北嶋庸子
  - 折り紙 : 廣瀬公子
  - 仲良しグループ : 西村敦子、鎌倉光子、福吉フジ子、  
竹下夏子、平本弘美、川原シナ子、  
平原多加子
  - お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子、神戸 陽  
神戸喜代美、檜崎房子、曾谷蓉子
- 「車椅子ダンス」の皆様



## 月間イベント予定



### 10月

- 1日(日)秋祭り会
- 3日(火)生け花
- 4日(水)誕生日会
- 10日(火)ピアノ弾き語り
- 14日(土)仲良しグループ(歌・踊り)
- 17日(火)折り紙
- 18日(水)書道
- 20日(金)お楽しみ会(歌謡ショー)
- 24日(火)絵手紙
- 28日(土)夢サークルドロップBOX  
(歌・ダンス・腹話術)

### 11月

- 1日(水)誕生日会
- 5日(日)文化発表会
- 7日(火)生け花
- 11日(土)仲良しグループ(歌・踊り)
- 14日(火)ピアノ弾き語り
- 15日(水)書道
- 17日(金)お楽しみ会(歌謡ショー)
- 21日(火)折り紙
- 22日(水)絵手紙

※予定は変更になる場合があります。

## インフォメーション

当施設では11月から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、自己負担額は1,500円になります。それ以外のご入居者は、①住所地の医院で接種する、②当施設で接種を希望する、のいずれかをお選びください。当施設での接種をご希望の場合は実費を頂きます。ご不明な点は当施設までお問い合わせください。

## セントポーリア愛の郷に虹のキャラバンがやってきました。

経営企画室



8月24日(木)、「3年目の浮気」で一世を風靡したヒロシ&キーボーの黒沢博さん、歌手の斎藤あつ子さんによる歌謡ショーが開催されました。

コンサート前に、音楽健康福祉士の馬場さんによるウォームアップから始まり、ご入居者の皆様音楽に合わせて声を出したり体を動かしたりと楽しんでおられました。コンサート本編では斎藤あつさんが往年の名曲をカバーされ、透き通った美しい声を皆さまうっとりとして聴いておられました。ご入居者お一人おひとりに握手し優しく歌いかけておられました。その後、「3年目の浮気」のイントロが流れ、黒沢博さんが登場し会場のボルテージが更に上がりました。ご入居者、職員の中から1名ずつ「3年目の浮気」を一緒にデュエットするコーナーもあり、大変微笑ましいステージとなりました。黒沢さんの軽快なトークに会場から笑いも起こり、新曲も披露されました。

本物の芸能人を目の当たりにし、普段あまり歌われない方も大きな声で一緒に歌っていただきました。虹のキャラバン、その名の通りセントポーリア愛の郷に音楽の力で虹がかかったようなステキな一日となりました。



## ★職員紹介！



やすい  
氏名：安井めぐみ（介護支援専門員）

趣味・特技：人間観察、すぐに眠りにつくこと  
宝物：家族

【仕事で心がけていること】  
笑顔で接し、相手の立場に立って考えること。

### 【皆様へ一言】

8月に入職し、日が浅くまだまだ未熟者ですが、ご入居者の皆様が安心して生活を営んでいただけるように、他職種と連携しながらサポートしていきたいと思っております。これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



やまねたくや  
氏名：山根卓也（介護士）

趣味・特技：ゲーム、カラオケ、動画鑑賞、音楽鑑賞

宝物：友達

【仕事で心がけていること】  
ご入居者、ご利用者に笑顔で接し、楽しく過ごしていただくこと。

### 【皆様へ一言】

神戸電子専門学校を卒業しました。入職して半年が経ち、右も左もわからない状態からスタートしましたが、先輩職員からいろいろ教わり、今は少しずつ介護の仕事にも慣れました。これからもご入居者ご利用者の皆様が笑顔で楽しく生活していただけるよう職務に励みたいと思っております。よろしくお願い致します。

## ＼今月のベストショット／

8月29日（火）  
1階ラウンジにて  
セントポーリア愛の郷 名人戦

## ごちそうクラブ フォトレポート



8月22日  
2階北ブロック



カレーを  
作りました！



### 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。



3ページで紹介した虹のキャラバンですが、やはりプロのステージは圧巻でした。黒沢さんは地方でも音楽番組をされており、地域の方と懐かしい歌を歌っておられるそうです。「虹のキャラバン」とは、音楽や歌を中心に、お笑いトークや講演などをショーにアレンジした巡回訪問イベント活動のことで、シニア世代・お年寄りの方々が入居されている施設にキャラバン隊（会員芸能人の出演者・スタッフなど）が訪問し、イベントを開催しています。日本を代表する芸能人・文化人によって、大衆芸能を通じた老人福祉・児童福祉の向上を目的に昭和54年に設立された「公益社団法人 虹の会」が主催しています。（虹の会パンフレットから引用）