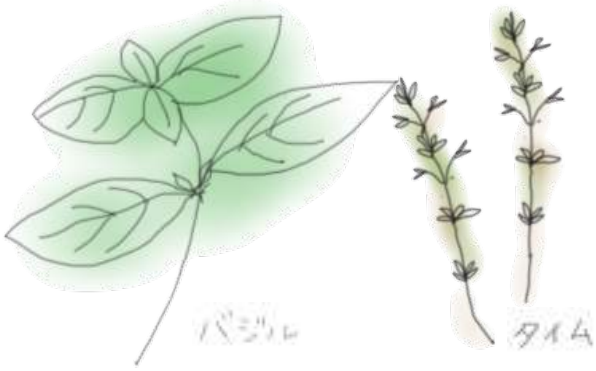
2017 夏号

まごころ Vol.30

live a happy life

運動、栄養、休養をテーマに
こころとからだにいいことを
let's enjoy living everyday



ハーブの爽やかな香りが漂う季節。軽く触れるとふわっとやさしい香りに包まれます。
ログハウス前の庭でも元気にハーブが育っています。お部屋に飾ったり、ハーブウォーターを作ったり、心と体が自然と癒されます。

7 文月（ふみづき）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 花ようび	4	5	6	7 七夕	8
9	10	11 音楽療法	12	13	14 麻雀	15
16	17 ほっこり民話	18	19	20	21 麻雀	22
23	24 じゃがいも掘り	25 音楽療法	26	27	28	29
30	31					

8 葉月（はづき）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 麻雀	5
6	7 花ようび	8 音楽療法	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 納涼祭	19
20	21	22 音楽療法	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9 長月（ながつき）

日	月	火	水	木	金	土
					1 麻雀	2
3	4 花ようび	5	6	7	8	9
10	11	12 音楽療法	13	14	15 敬老交流会	16
17	18 敬老の日 ほっこり民話	19	20	21	22 あさひ民謡	23
24	25	26 音楽療法	27	28	29	30

クラブ活動　地域交流イベント　体験教室　ほっこり民話／あさひ民謡
お誕生日ケーキの日

あじさい散策　千代田調整池

あじさいは、土壌のphが酸性だと青系に、アルカリ性だと赤系に、中間だと紫系になります。（品種改良されたものは色が変わらないものが多いです）日本は火山地帯で雨も多く弱酸性の土壌が多いため、青系や紫系が主流ですが、欧州ではアルカリ性の土壌が多いため、赤系が主流だそうです。美しい青紫のあじさいは、日本だからこそなんですね。

花が咲き始めてからだんだんと色が変化していくことから「移り気」「浮気」といったマイナスイメージの花言葉がありますが、実はプラスイメージの花言葉もたくさんあるんです。梅雨時期の長い雨にも耐え忍ぶ美しい姿から「辛抱強い愛情」、小さな花が集まって大きな花となり、たくさんの花が仲良く並んで咲いている姿から「家族の結びつき」「友情」などがあります。相手を思い、寄り添う気持ちが感じられます。

あじさいの名所にはお寺が多いですが、その理由の一つとして「諸行無常」という仏教の心を伝える意味がります。この世の中では全てが常に変わっていく、同じものを持ち続けることはできないということを様々な色に変化していくあじさいが表しています。

七夕

大きな願い、小さな願い、
届いてくれるかな？この想い

七夕の由来には諸説ありますが、ひとつのルーツとして日本の禊（みそぎ）行事で棚機（たなばた）というものがあったことが由来と言われています。乙女が着物を織って棚にそなえ、神様を迎えて秋の豊作を祈るというものだったそうです。その時に使われるのが「棚機」という織り機です。

この棚機という禊行事がお盆を迎える準備として7月7日の節句の夜（夕べ）に行われるようになったことが七夕の由来とも言われています。「七夕」と書いて「たなばた」と読むのもここから来ていると言われています。

文月（ふみづき）・・・短冊に歌や字を書く七夕の行事から「文披月（ふみひろげづき）」、稲穂が膨らむ月ということで「ふくみ月」、これらが転じて「文月」になったといわれています。

イベント食のご紹介

開設記念日メニュー

豚肉の一口カツ

かき揚げ

押し寿し

夏野菜のフライ

手作りどらやき

４月１日の開設記念日は鯛めし、う巻き卵、魚の山家蒸し、ごま豆腐、甘夏とフルーツのゼリーを提供させて頂きました。イベント食は月２回提供させて頂いており、穀雨の日(４／２０)には季節の野菜である空豆を使ったかき揚げを、5月のこどもの日には、ちまき風ご飯、旬の筍を若竹煮にし、おやつは手作りのカステラを提供しご好評を頂きました。小満の日(５／２１)は入居者様からご要望のあった豚肉の一口カツ、おやつには手作りのどらやきを提供させて頂きました。芒種の日(６／５)には押し寿しを提供し、見た目に華やかな仕上がりとなりました。夏至の日(６／２１)には茄子やズッキーニを使用し、夏野菜のフライを提供させて頂きました。今後も入居者様からのご意見やご要望にお応えしていきたいと思います。

管理栄養士　篠崎 千穂

看護師　niceなおはなし

池田　夕莉

4月より、医務に看護師として入職しました池田夕莉（ゆうり）です。今までは、病院で助産師、デイサービスや老健で看護師として働いてきました。趣味は演劇です。学生時代は演劇部の所属し、観るのも演じるのも好きで、今は学生時代の先輩が主宰しているアマチュア劇団に所属して、休みの日は看護師から女優になる日もあります。最近は、ひとり旅にハマってしまい、今年は出雲・鳥取砂丘へ出掛け、ラクダに乗りました。47都道府県を訪れることが夢です。今年度の感染対策委員会の委員長を務めさせて頂いてます。正しい手洗いのタイミングや方法を伝えていくことで、入居者様の感染予防、水虫予防に努めたいと思います。明るさと元気が取り柄なので、入居者さんが少しでも笑顔で、安心して過ごせるよう頑張ります。

機能訓練指導員　たかはしさんぽっ

高橋　理恵

こんにちは、夏号のたかはしさんぽっです。５月６月は初夏のような陽気が続いていましたね。気温の寒暖差や天候により、利用者様の中でも体調がすぐれない方が多くみられています。十分な睡眠、栄養、適度な運動をして過ごしていきたいと思う今日この頃です。これからの時期は外が暑すぎて長時間外に出ることが難しくなってきますね。機能訓練で個別の訓練を実施する際、室内での簡単な下肢のストレッチや２階廊下にある平行棒での歩行訓練は利用者様にとても人気です。なかなか特別養護老人ホームで平行棒を設置し取り組んでいるところは少ないと思います。日常生活の動作の中で移乗や立位、座位のできる延長として歩行ができる。当たり前のようであたりまえじゃないお体の方もいます。お体の状態に合わせて、そして利用者様・家族様のご希望に沿えるようこれからも関わっていきたいと思います。以上たかはしさんぽっでし

葉月（はづき）・・・葉の落ちる月「葉落月（はおちづき）」が転じて「葉月」。現代感覚では葉が生い茂る様子を思い浮かべますが、旧暦では7月から秋となるため、秋真っ盛りだったのです。

施設長 ちょこっと news　佐々木　千香

暑い夏がやってきます。夏バテに、疲労回復に、よい食べ物についてお知らせします。
夏バテになると、体がだるい、疲れやすい、食欲が無いなどの症状が出ます。その原因は、水分・栄養不足、睡眠不足、強い疲労などで体力を消耗してしまうからです。
夏は、のどが渇くのでお茶やジュースなどを取ってしまい糖質傾向になりがちです。夏バテを回復するには、たんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく摂取することをお勧めします。まず、ブドウ糖をエネルギーに変えるにはビタミンＢ1が必要です。エネルギーの代謝をよくする食材を積極的に取り入れましょう。うなぎ　豚肉　タイ　ブリ　玄米などに含まれます。次にビタミンＢ1を吸収しやすくし効果を持続するアリシンを取りましょう。にんにく　にら　ねぎ　玉ねぎに含まれます。たまねぎは脳梗塞の予防にも効果があります。クエン酸は疲労物質である乳酸を分解します。レモン　梅干などすっぱいものに多く含まれます。また、ナイアシンが不足すると慢性的に疲労を感じるようになります。ナイアシンには血管拡張作用もあります。豚レバー　たらこ　アジ　ピーナッツなどに含まれます。自律神経の安定にはビタミンＣを摂りましょう。ビタミンＣには、免疫力を高める作用があります。トマト　ゴーヤ　アスパラガス　かぼちゃに多く含まれます。
食事をしっかり摂り、夏バテ対策を行い、この夏を乗り切りましょう。

お知らせ　生活相談員　松野　優

保険証更新の時期となりました

日ごとに気温と湿度が上がってきております。子ども達も夏休みに突入し、夏も本番といった季節ですね。
さて、そんな７月ですが、皆様がご利用されている介護保険、医療保険の保険証が更新となる月でもあります。
つきましては、
１．介護負担割合証
２．医療保険証
３．介護保険負担限度額認定証（※左記は制度を利用されている方のみ）
上記の保険証がご自宅に届き次第、施設まで持参頂けますよう、お願いを申し上げます。
ご不明な点は、生活相談員までお気軽にお問い合わせくださいませ。

コラム 心の抽き出し　Masa. Okada

「ヒヤリハット」と「にやりはっと」
私たちの現場では、事故につながりかねない出来事の注意喚起の言葉として「ヒヤリハット」に心がけて気をつかっています。
”ひやり”すること、”はっ”とすることに充分に対処することが大事ですが、何よりもまずは日々安寧であることが優先です。
「まごころ」の現場には、もうひとつの大切なキーワードがあります。それは「にやり（または”にこり”）はっと」です。
私たちの仕事の現場にはたくさんの”にっこり”することに溢れているはずです。何気ない言葉や仕草に思わず”にっこり”させられる心のゆとりがとても大切です。
「にやりはっと」は、プラス思考の発想で気づきのなかに暖かさや温もりを持って、ともに”まごころ”を感じあえる時を過ごしたいものです。「昔のことは忘れなあかん。幸せになるコツや」90歳の女性のつぶやきについ”にっこり”しながら人生の重みを感じます。

おいしい畑 ～旬菜一皿～

ログハウス前の庭に植えられているヒペリカム。艶々の赤い実が可愛く、散歩中に目を引く人気の植物です。ヒペリカムは、キンシバイ（金糸梅）ともいわれ、梅に似た花で、金色の糸を束ねたようなおしべが特徴的です。西洋では十字架とともに悪魔よけに使われていたそうです。黄色い花を咲かせて、その儚く散る姿から、「悲しみはつづかない・悲しみを止める」という花言葉を持ち、その花を散らせた後には、赤いかわいらしい実をつけていく姿から、「きらめき」という花言葉も持ちます。

パート・有償ボランティア 大募集

応募資格	16～70歳位までの元気な方 （短時間・有償ボランティア・無資格者大歓迎！）
業務内容	入居者様の介護・食事の準備や片づけ・清掃 見守り・無農薬農園の草むしり等（応相談）
勤務地	特別養護老人ホームまごころ館四街道 （国道51号沿い）
時間	6:30～18:30の間で応相談(週１、2ｈ～可！)
給与	時給900円～ （資格のない方・有償ボランティアの方850円～）
待遇	交通費支給・制服貸与・日曜日時給50円UP

応募先
TEL **043-312-5556（佐々木）** 受付時間 9:00~17:00

長月（ながつき）・・・秋の夜長を意味する「夜長月（よながづき）」の略で「長月」になりました。また、秋の長雨の「長雨月（ながめづき）」、稲穂が実る「穂長月（ほながづき）」からという説も。