



春の庭



赤、白、黄色〜♪ とチューリップの歌にあるように、春は一年の中で一番色とりどりの花が咲く季節です。私たちの目を楽しませてくれるだけでなく、香りの良い花は心を癒してくれます。ミツバチたちは花蜜を求めてやって来て、生き物たちが、こころ躍る季節です。

4月

5月

6月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
	●				●						●	●							●	
	高橋C				麻雀						麻雀								麻雀	
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
		●					●	●						●						
		音楽療法					高橋C	音楽療法						高橋C						
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
	●				●							●				●			●	
	民話				麻雀		母の日					麻雀				音楽療法			麻雀	
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
	●				●		●	●						●	●					
	音楽療法				民話		民話	音楽療法						父の日	民話					
29	30						(27)	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30		
昭和の日 振替休日							定期交流会							●			●			
																音楽療法			民話	

# pick up smile

介護士 境野 晃

3月・4月のそら・あざぎのイベントを紹介します。

いつものおやつを変更し、入居者さんと一緒に、調理場スタッフ、介護スタッフ一丸となりふわふわホットケーキを作りました。自分で混ぜたり、トッピングをしたりと楽しくワイワイ、皆さん笑顔が絶えない時間でした。



お花見の季節です。  
天気がいい日に外にお散歩がてらお花見に行ってきました。  
桜は満開で、外の風は心地良く、時間を忘れるほど、。  
お隣さんの桜に感謝。

## 管理栄養士 まごころ館 季節の食卓



管理栄養士 篠崎 千穂

桜も咲き一層春らしくなってきました。3月にはそら・あざぎの入居者様と職員が食事レクという形でホットケーキ作りをフロアで行いました。粉を混ぜたり、ご自身で好きなものをトッピングして頂いたり、皆様それぞれ安全な範囲でホットケーキ作りに参加されていました。入居者様、職員共に楽しい時間を過ごすことができたのではないかと思います。

さて、ちょっと早いですが今回は食中毒のお話をします。H28年の厚生労働省食中毒統計によると、事件数が多い食中毒では1位ノロウイルス(354件)、2位カンピロバクター(339件)、3位アニサキス(124件)となっています。ノロウイルスは気温が低く、乾燥している冬場(11~3月)に多発します。調理者から食品を介して感染する場合が多く、二枚貝からの感染もあり、少量の菌で発症する感染力の強いウイルスです。細菌(カンピロバクターや腸管出血性大腸菌等)は20~50℃の温度環境を好みこの温度帯では急速に増加します。また、適度な湿度を好むため、梅雨の時期など6~8月にかけての食中毒が増えます。アニサキスはサバやイワシ、カツオ、サケ、サンマなどに寄生する寄生虫で、寄生した生鮮魚介類を生もしくは加熱不十分な状態で食べることによって幼虫が胃壁や腸壁に刺入して、激しいみぞおちの痛みや悪心、嘔吐を引き起こします。アニサキスによる食中毒は近年増加傾向にありニュースで耳にしたこともあると思います。家庭での対策は新鮮な魚を選び、内臓を生食しないこと、また、目視で確認して幼虫を除去することが大切です。一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やわさびをつけてもアニサキスの幼虫は死滅しないため、

一度冷凍したり、加熱をして食べることが有効です。ウイルス・細菌による食中毒の予防は、手洗い(調理前、生の肉・魚・卵を使用する前後、おむつ交換をしたり動物を触った後、食事前等)をして付着した菌を落とすこと→「つけない」、低温で保存すること(細菌のみ有効)→「増やさない」、加熱処理を行う(ノロウイルス感染の恐れがある食品を加熱する際は85~90℃で90秒以上の加熱をする)→「やっつける」ことが重要です。これからの季節気をつけていきましょう。

### ひなまつり

ネギトロちらし  
あさりの澄まし汁  
筑前煮  
菜の花の辛子和え



### 春分の日

赤だし味噌汁  
和風ロールキャベツ  
卵と絹さやの炒め物  
かぶの和風サラダ



お誕生日ケーキ  
桜パウンド



出勤時、ピンクの桃の花や足元のクロッカスが、慌ただしい朝をほっこりさせてくれる季節になりました。そうかと思うと、震えるほど寒い日もあり「三寒四温」の時期です。そんな時期は体調も崩しやすい、ということで、今回は「木の芽時」の体調管理のお話です。

新芽の出る時期、昔から「木の芽時」と言って、体のバランスを崩しやすいと言われてます。大きな理由は寒暖差。急激に暖かくなったり、寒くなったりすることで、ストレスになります。それが、自律神経のバランスを崩し、精神的にも不安定になってしまうのです。

自律神経は、私たちの意識に関係なく、心身の機能を調節してくれる神経です。心臓が動くこと、栄養を吸収してくれること、人前で話すと汗が出たり顔が赤くなったり、素敵な異性にドキドキし、リラックスすると脈がゆったり… これらの調整が自律神経です。心身を活発にする交感神経と心身を休めてメンテナンスを行う副交感神経の2系統で成り立っています。両者シーソーの関係、つまりどちらかが働いている時は、もう一方はお休みしています。このバランスがストレス過多になると、交感神経優位、体はストレスに戦う気満々なので、消化吸収や体のメンテナンスがおろそかになりやすいのです。

自律神経は、心地良い汗をかく運動や美味しい食事でも安定が図れます。楽しくお散歩をするだけでもいいのです。そして、旬の食材は高い栄養価を摂ることができるので、昔から「タラの芽」「にんにくの芽」「たけのこ」等、収穫と食事を楽しんでいたようです。もし不安や、体調不良を感じたら「木の芽時だから自分だけじゃない」と思ってゆっくり過ごしてみてください。バランスよく食べて、動いて、できるだけ楽しく生活する。それでも症状が辛かったら、ビタミン剤や漢方、自律神経に効くお薬で治療ができるので、我慢せず受診してみてくださいね。

機能訓練指導員 たかはしさんぽっ



お庭や館内を散歩しながらする楽しいおしゃべりや、機能訓練につながる活動など、みなさんとの交流をお伝えしていきます。

機能訓練指導員 高橋 理恵



「春眠 暁を 覚えず・・・」最近の私を意味する詩です。(笑) 3月に入り一気に春めいてきました。今年は冬が寒かったおかげで、桜の木にとっては寒暖の差が激しいほうが桜が一気に開花するそうです。

今年も4月4日5日6日に千代田の調整池へお花見の予定をしていますがどうだったでしょうか？

さて、話は変わりますが、1月から3月の第1月曜日に実施している「高橋クラブ」では満開の桜と川辺を花紙で作成しました。作業を始めたころは、ご利用者様には「何ができるの？」と頭の中に疑問がたくさん浮かんでいた方が

多く見受けられていました。2回目3回目と形になってくると手を動かし、口を動かし・・・会話が多くみられました。また、3回目では、系列の保育園児5歳児たちが卒園を控え遊びに来てくださいました。「1年生になったら」など歌を歌ってご利用者様を和ましてくださいました。実際の桜は咲いたらすぐに散ってしまいますが、「高橋クラブ」で咲いた桜は次の作品ができるまで見頃です。ぜひ入口職員紹介のわきに掲示していますので、ご来所時観ていただければ幸いです。「高橋クラブ」では自由参加で費用を無料で行う活動となっております。日中の昼寝の時間を月に一度活動の時間にさせていただきます作品づくりを行っていきます。4月からはまた新たなメンバーでの活動を実施していく予定です。ご協力、ご理解のほどよろしく願いいたします。以上春号のたかはしさんぽっでした。



## ■ 「人生100年時代」

昨年、厚生労働省から「人生100年時代」構想会議が設置されました。1947年の調査では日本人の平均寿命は男性50.06歳、女性は53.96歳でした。2017年の調査では、男性80.98歳、女性87.14歳となり2016年の調査と比較すると、男性は0.23歳 女性は0.15歳伸びています。健康寿命と平均寿命の差は男性が9歳女性が12歳あり、男性は9年間女性は12年間介護のお世話になるということです。厚生労働省の平成28年簡易生命表によると男女それぞれ10万人の出生に対して、90歳まで生存する割合は、男性が25.6%女性が49.9%に上がります。

1990年代には双子のきんさんぎんさんが「きんは、100歳100歳、ぎんも100歳100歳」で一時テレビのCMに起用され流行したのが今では現実的になったように感じられます。介護保険料の値上げや、年金の減額もこうなると納得しざる得ないようです。今までは、60歳になったら旅行に行ったり、好きなことをしようとか、孫の子守でもしようか等のんびり過ごすことを考えていましたが、人生100年時代となるとまだ、半分の折り返し地点を過ぎたばかり、いつまで元気に働いていつまで人生を楽しめるかに考え方をシフトしなければいけなくなってきたわけです。若いころは気にもしていなかった老後ですが、これからは「いつまでも健康で自立した人生を過ごせるか」にチャレンジしてゆきたいと思います。

## 相談部からのお知らせ

生活相談員 佐藤 健二  
松野 優



徐々に春の気配を実感できる季節となって参りました。木々や花々も少しずつ芽吹き始め、ご利用者方が庭先に出て楽しむ機会も増えております。

さて、ご家族の皆様には既に書面でご案内をしておりますが、本年4月より介護報酬の改定が行われた事により、皆様の施設利用料金に変更となっております。本件について、ご不明点などありましたら、当施設相談員までお問い合わせ下さいませ。

5月27日（日）13時30分～

定期交流会を開催いたします。ぜひご参加ください。

## ■ 「モチベーション」維持の心得

世界的な活躍をしている女子プロゴルファー、宮里藍さんが「モチベーションの維持が難しくなった」という言葉を残し、31歳の若さで引退宣言をしました。17歳でプロデビューし数々の栄光に輝き世界一になって、プロとしての技術を維持するには大変な努力と忍耐が必要なのです。

「モチベーション」とは、やる気、意欲の源となる動機を目標に向かって行動するときの心理的な理由で、この”やる気や意欲”が跡切れると、人はとまどいます。誰にでもあるのですが「モチベーション」を維持するには、3つのエンジンを駆使することが大切です。一つはポジティブなエンジンで、積極的な陽気な動力、二つ目はネガティブなエンジンで危ない橋を渡らない用心する動力、三つ目は楽しいエンジンで夢に向かって走る動力だと言われています。強い意志を維持するには、強弱、緩急のエンジンを使い分け楽しいことでマンネリを防ぐことが大切なのです。



## おいしい畑 ～旬菜一皿～

中庭の多肉植物セダムにてんとう虫が来ていました。春になり虫たちの活動も活発になります。害虫、益虫など人間は勝手な言い方をしますが、無農薬栽培では虫たちと上手につき合うことが大切です。苦手な虫も相手のこと知ると見方が変わったりもします。てんとう虫の幼虫は成虫と違ってちょっと気持ち悪い姿をしていますが、成虫以上にアブラムシを食べてくれる働き者です。

## ボランティア 大募集

**応募資格** 16～80歳位までの元気な方  
(短時間・無資格者大歓迎！)

**業務内容** 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

**待遇** 交通費支給

応募先

TEL **043-312-5556** (佐々木)

受付時間 9:00～17:00