2019 夏号

まごころ Vol.38

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

中庭に
カメが
やってきた。

２匹のカメがいます。
のぞいて見てください。

中庭で水鉢のホテイ草が咲いています。

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ♪	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 ♪	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 ♪	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 ♪	23 まごころ祭	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 ♪	13	14
15	16 敬老の日	17	18 敬老会	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26 ♪	27	28
29	30					

♪音楽療法　まごころクラブ　あさひ民謡　ほっこり民話

暑い季節がやってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。この時期、「なんとなく食欲がない」「体がだるくて元気がでない」などと夏バテになっていませんか。どうして夏バテになるのでしょうか。その要因の一つとして良く上げられるのは、水分とビタミン、ミネラルの不足です。さっぱりした食事を選んで素麺やアイスなど冷たい糖質のものばかりを食べると、ビタミンやミネラルが不足がちになります。また、夏は暑い屋外と冷房の効いた室内を行き来することで、自律神経のバランスに乱れが生じるとされています。脳の温度は自律神経によって一定に保たれます。その体温調整を食事からサポートするためにも、口から温かい食事を摂ることが必要です。夏だからと言って冷たいものばかりではなく、体を温めてくれる食材を取り入れるようにしましょう。

季節の食卓

管理栄養士　中野　茜

あっさりとした食事には、体を温める食材が少ないことが多いので注意が必要です。カラシや胡椒、生姜、唐辛子といった香辛料は身体を温めます。また、野菜ではカボチャ、玉ねぎ、ニラ、ネギなどで、イワシやマグロ、羊肉、鶏肉も同様です。反対に胡瓜やニガウリ、レタス、大根、茄子、果物類ではスイカ、キウイ、メロンも体を冷やすと言われています。体を温めるのでも冷やすのでもない中間的食材は、白米、玄米、キャベツ、ニンジン、ピーマン、牛肉、豚肉などです。これらは毎日摂取しても、注意する必要がない食材と言われているため、ある意味便利とも言えます。

毎日の食生活で、体を冷やす食品ばかりを食べていないかどうか、チェックしてみてください。同時に毎回の食事で、冷蔵庫から出したばかりのような冷たい食品ばかり食べていないかどうかも確認する必要があります。一回の食事で、一品（味噌汁でもＯＫ）は温かいものを食べるようにしましょう。施設でも入居者様が、夏バテしないよう食事に工夫をして夏バテ対策をしていきたいと思います。

季節の献立

芒種

枝豆ご飯、花麩の澄まし汁
天ぷら（きす・茄子・ピーマン）
炊き合わせ、卵豆腐

夏至

いか飯風味の炊き込みご飯、豆腐の澄まし汁、ささみの梅しそ揚げ、里芋の味噌田楽、メロン

七夕

七夕ちらし寿司、
そうめん汁、茶碗蒸し
オクラのおかか和え

誕生日

オレンジムースケーキ

看護師の Niceなお話し

看護師　森島　真帆

まごころ農園も華やかな花が咲き、茂ったハーブが香り、野菜が実を結び、蝶やかまきりの虫や雉も訪れる時期になりました。「この花の名前教えて～」とまごころ農園のお花で楽しい会話をしてくれる入居者様、スナップエンドウの収穫と筋取りに没頭される入居者様、「いい香り～♪」とハーブに鼻を近づける入居者様、個々に動ける範囲や移動方法は異なりますが、まごころ農園を楽しんでいらっしゃいます。

まごころ農園は、入居者様のための畑、「上手に収穫できなくても、その時だけ楽しむために摘んでもいい」と農園をサポートしてくださる荒木さん。花と緑で入居者様が癒され、生き生きと過ごせる場所を目指します。私自身も植物に触れることで元気になれる気がします。種まきや水やり、枯れた葉を取り除くことなど、「自分の手で育てている」という自尊心や充実感、「大きくなぁれ」「きれいに咲いてね」という期待感、「咲いた！」「実がなった！」という達成感・満足感が人生を豊かにしてくれる気がします。

畑は平らではないし、気温も毎日異なります。冷暖房完備でバリアフリーの施設の中よりも刺激と目的が生まれると思います。転倒リスクや熱中症予防を徹底しながら、それぞれにできる範囲で楽しむこと、寝たきりや動けない入居者様にはお花や香りを届け、ハーブ湯の足浴等で癒される時間を届けられたらと思います。まだまだ、入居者様とまごころ農園を結び付けるには多くの時間と理解、協力が必要です。農園が入居者様にとって、生活のよいメリハリとなるよう取り組みたいと思います。

暮らしにひとさじ日記

介護主任　宍戸　信行

新元号に変わり１ヶ月以上が経ち、「令和」という響きにも徐々に慣れてきました。大正・昭和・平成を駆け抜けてきた方にとっては４つ目の元号になります。発表前は「どんな元号になるだろう？」と職員と賑わいを見せていましたが、発表後は「平和であれば何でもいいよ。」と皆様は納得していました。皆様が今まで以上に幸せになる元号となることを祈るばかりです。

幸せといえば、今年も燕が巣作りにやってきました。毎年の恒例行事ではありますが、なんとも愛らしい姿に成長を楽しみにしています。４時前後には燕が数匹飛び回り、賑やかな朝を迎えます。６月中旬を過ぎると卵から孵化した数匹のヒナが親鳥のご飯を運んでくれるのを口を開けて待っているのを毎日見るのが日課になっています。

燕の巣作りは温度・湿度・風通しなど環境が良く、居心地が良い場所で、尚且つ人通りの多いところに作るということから、全国各地で色々な言い伝えがありますが、総じて「運がよくなる」というもの「燕が家に巣を作るのは幸運の印」などと縁起の良いものと言えます。ご入居者様の皆様にも幸運が訪れますように・・・。」

いろどりDay's

6月、まだ咲き始めでしたが、アジサイを見にお出かけしました。

お知らせ

オープン当初から使用していた機械浴の入れ替え工事が実施されました。入浴は皆様楽しみにして頂いているものですので、今まで以上により安全で、より快適に入浴を楽しんでいただけるように職員一同で対応させていただきます。

「機能訓練の健康ネットワーク」

機能訓練指導員　藤部　宏美

竹笹の色とりどりの七夕飾りに夏の訪れを感じる季節になりました。機能訓練でも、色とりどりのタオルで作る犬の作品が出来上がりました。取り組む前は、「あっ、かわいい！だけど、不器用だから出来ない」「目が悪いからできない」「難しそうだから無理よ」と言う意見が多かったです。

いざ、やり始めると真剣な表情になり、タオルを丸めたり、伸ばしたり、たくさんあるパーツの中からご自分の好みの色、形を手に取って悩みながら探し選んで、どこにボンドを貼り付けるかと考え最後まで集中して完成することが出来ました。作り終えた達成感から満面な笑顔で、「私にも出来るのね」「難しいと思ったけど簡単なんだね」「孫たちにプレゼントしたい」など、たくさんの喜び溢れるお言葉を聞きながら一緒に味わう時間を頂きました。入居者様にとっても、昔飼っていた愛犬の話しを懐かしく思い出され目に涙を浮かべ回想にふけたり、タオル犬に愛犬の名前をつけたり、ご自分の大切な人の名前を付けて話しかける方もいました。

脳を活性化させ手を動かすことで認知機能のアプローチを目的に行いましたが、私たち訓練指導員にも心にたくさんの感動を与えてくれた時間になりました。今後も入居者様と共に寄り添える訓練を行えることに感謝し、一緒に楽しく過ごしていきたいです。

ご報告　施設長就任のご挨拶

施設長　柳澤　和俊

一昨年8月に当法人に入職し生活相談員、副施設長を務めさせていただいておりましたが今回、施設長という重責に就くこととなりました。微力非才ではありますが、誠心誠意、職務に取り組んで参りますので、ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

全職員と共に…
- どんな時でも
- 誰にでも
- 何事に対しても

”優しく”、”丁寧”に向き合って行きたいと思っています。

そして、このことに日々真摯に取り組むことがご利用者様、ご家族様にご満足いただける施設になりえる一路だと考えています。

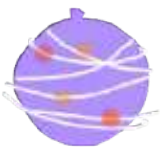
地域の皆様と共に…
- 地域に開かれた施設
- ふれあいの場としての施設
- 世代を超えた交流ができる施設

を築いていきたいと思っています。

「納涼祭」開催のお知らせ

生活相談員　松野　優

生活相談員の松野です。
今年もいよいよ、本格的な暑さと湿気が迫ってきたように感じられますが、皆様の体調にお変わりはございませんでしょうか？
この時期になりますと、まごころ館では夏の一大イベント**「まごころ祭」**に向けて楽しく準備しています。例年通り、館内に屋台等を並べ、ハーモニカ、太鼓演奏のボランティア様をお招きする予定です。ちなみに今年は、お隣にある保育園の園児さんも屋台を出店されるかも…！？
開催予定日時は　**8／23（金）9：30~**
となっております。どうぞ、ご期待くださいませ。



コラム　心の抽き出し

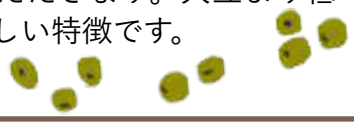
Masa. Okada

「気」の気配を感じながら

昔の人は、米を炊くときに釜の上の厚い木の蓋を持ち上げる、目に見えない湯気の力を「氣」と表現しました。
意味を表す米と音を表す气（き）とから「氣」という文字が生れました。不思議な「気」の力から気のつく文字はたくさんあります。
元気、勇気、気力、気運、一気、天気、意気、気骨、気根、気勢、気品、気味と書き出すと切りがありませんが、どれも”気力”を増し”気配”を感じる文字ばかりで、言葉の力を感じさせてくれます。
介護も保育の現場でも、まずは”元気”が一番ですし、”根気”や”気力”が資産・資源となります。
「気」は無形資産だと思います。春になると太陽に暖められた大地から、ゆらゆらと陽炎（かげろう）が立ち登りますが、これは大地の「気」です。
そんな気配を歌人、長塚節は「春は空から　そして土から　かすかに動く」と詠んでいます。
”気付く力”が大切な時代ですね。

旬菜一皿　まごころ農園

７月は秋大豆の種まき時期です。枝豆としての収穫は10月頃、大豆としては全体が枯れる11月頃です。
たくさん実が取れて、保存ができる芋類、豆類の作物はみんなが楽しめるので、毎年栽培しています。今年は新しく青大豆も作る予定です。青大豆は一般的な黄色の大豆よりも茹で時間が短く、浸し豆やサラダにしていただきます。大豆より低脂肪で甘みがあるのも嬉しい特徴です。
みなさまお楽しみに。



介護スタッフ募集（パート）

応募資格
介護職員初任者研修修了以上の資格保有者
週３日～OK
業務内容
特別養護老人ホームにおける入居者様への介護業務全般
勤務地
特別養護老人ホームまごころ館四街道
時間　７：００～２０：００の間で応相談
時給　９５０円～
待遇　交通費支給
応募先　**０４３－３１２－５５５６**
受付時間　１０：００～１７：００
担　当　柳澤