

生駒消防署の検査がありました

三月に生駒消防署の署員による立ち入り検査がありました。高山ちどりの老人ホーム、デイサービス、医務室等の消防設備や防火設備の確認されています。内容としては消火器の設置状況や屋内用散水栓の状況、スプリンクラーのポンプの確認避難経路に障害物がないかなどの確認をされました。施設の設備については問題なく、指摘事項もなかったのですが、ご入居されている方のお部屋に敷いている、絨毯やカーペット、ラグなどのなかで、「防災」製品でない物を使用している場合は速やかに改善（撤去もしくは防災製品への取り換え）するように指示がありました。（「防災」は「不燃」とは異なり、あくまで「燃えにくい」という性能を示す用語であ

り、繊維などが小さな火源に接しても容易に燃え上がり、もし着火しても際限なく燃え広がらないことを意味しています。現在入居されている皆さまのお部屋の状況により、個別にご連絡させていただきます。また、今後お部屋で、敷物やカーテン、お部屋の入口に使用するようなのれん類などをご利用予定の方は必ず職員までご相談下さい。何卒ご理解とご協力のほどお願い致します。このマークは一般的な防災物品のマークです。このようなマークのある製品をお選びいただきますようお願いします。（副施設長 松下）



今回から不定期に登場します「季節の枕」第1回はひな祭りをひも解いてみたいと思います。ひな祭りのルーツのひとつは、身代り信仰とされています。古代より、人形が人間の身代わりに厄を引き受けてくれると考えられてきました。この場合、「人形」と書いて「ひとがた」といいます。上巳の節句（ひな祭りのルーツ）は、上巳の日（のちに3月3日となる）に厄を祓って幸せを願う行事ですから、草、わら、紙などでこしらえた人形に自分の穢れを移し、川や海に流して厄祓いをしていました。今でもみられる「流しびな」は、この名残です。また、木や布で作った人形を子供の魔よけにする風習もあり、人の厄を祓うために人形が重要な役目を果たしてきました。



た男びな（お内裏様）と女びな（お雛様）です。日本古来の並べ方は、左上位の考え方により向かって右に男びな、左に女びな（人形側から見ると、左上位で左に男びな）でしたが、昭和天皇が国際マナーに即して右上位に並ぶようになってからは、向かって左に男びな、右に女びなを並べるようになりました。今でも伝統を重んじる京都などでは、日本古来の並べ方です。最後に桃太郎と桃の節句の意外な関係ですが、邪気の象徴は鬼とされており（だから節分には鬼を祓います）、邪気を祓う力のある桃には鬼を退治する力もあると考えられてきました（節分に桃を使って邪気祓いをする神事も多数みられます）。この思想がベースとなり、桃から生まれた桃太郎が鬼退治をする民話が誕生しました。（副施設長 松下）

主な目次

1面…消防署の立ち入り検査 季節の枕「ひな祭」

2面・3面…ユニット報告 デイサービス便り

4面…大石先生のコラム 管理栄養士のコーナー

大石先生の コラム



食欲のめりはりは大変です (400)

食欲のめりはりというの、実は、からだの中のエネルギーの量に依りて、エネルギーが少なければおなかが減った（飢えた）と感じ、食べてエネルギーが増えればおなかがいっぱいになった（飢えが満たされた）と感じることで、肥満は食欲のめりはりのなさから起ることが多いのです。食欲のめりはりのなさは食べ物の種類、胃腸の丈夫さとも関係があります。食べ物が吸収されにくい場合、たくさん食べても

少しづつしかエネルギーができませんから脳はエネルギーが足りないと感じて、たくさん食べ物を食べてしまおうのです。どのような食べ物を食べるべきかという点になりやすいのでしようか。

1. 栄養が吸収されにくい食べ物を食べるとき生もの、小麦粉類を食べ過ぎるとき、生もの、たとえば生の魚、肉は胃腸を冷やし、また栄養、エネルギーが吸収されるまでに時間がかかり、胃腸の負担が大きいのです。

2. 胃腸が弱っているか、丈夫でないために、食べたものの栄養が吸収されにくいとき

悪循環の原因は1. 肥満、2. 食べ物、3. 胃腸の弱りです。肥満しても、食べ物が適当でなくても、口に入れる食べ物の量は増えてしまい、その結果、からだに入るエネルギーは過剰になってしまふのです。動物から進化した人間は、知性は他

の動物の何倍も発達したものの、一度からだに入れたエネルギーは絶対に捨てないという、野生動物のときに身に付いた生き延びるための遺伝子は昔とちつとも変わっていないのです。ですから、生活習慣病が問題になっているのです。人間の知恵は、余分なエネルギーをからだに取り入れたくないと思っているのですが、からだは、つぎにエネルギーをいつ取り入れられるかわからないので、エネルギーは全て大切にためこむのです。

春到来です

管理栄養士 林 布由子
身を刺す寒さにコートのお襟を立てる季節も終わり、春の日差しが気持ちよくなります。春が旬の食べ物といえば、やっぱ「筍」。炊き込みご飯や煮物を食べることで春の到来を実感さ

れる方も多いのではないのでしょうか？
そこで今回は定番中の定番、筍料理のレシピをご紹介します。皆さんも既にお作りになられているかとは思いますが、どうぞまたお作りになってください。

【材料】筍1本、豚肉薄切8枚、砂糖：大3、醤油：大3、味噌：大2、すり卸し生姜：小1
あく抜きした筍を縦に8等分して

編集後記

年度末ですね。出会いと別れの季節です。街中でも卒業式と思しき若者がいたり感慨深げに手を振る人がいたりこの時期独特の情景がありますね。不安と期待が入り混じった新しい一歩を踏み出す皆さんに私も一歩を送りたいと思います。（編集部 松下）



4階活動報告



日増しに暖かくなり外に散歩に出掛けては、春が近づいてきていることを肌で感じています。2月上旬には寒さのピークで時折、中庭にチラチラと降る雪を見つけては「雪よ！見て見て！」と騒いでいました。寒い時期には、やはり甘い物が食べたくなりませぬ。そこで2月2日に皆さんと協力しながらミルクレープ作りを行いました。スツツが薄くクレープを作ると悪戦苦闘しながら焼きあがったクレープに皆さんでイチゴと生クリーム・カスタードクリームを塗っていきました。「あつちを塗って、私はここを塗るから」とテキパキと進める方がいれば、クレープ作りには興味はないのかクレープやイチゴは食べたそうにジッと見つめていた方もいました。出来上がったミルクレープは皆さんあつという間に食べ終わり、「美味しかった」とこも好評でした。



ミルクレープ作りの次の日も寒さが続いていたが、負けてはいられません。2月3日の節分の日に恐くて大きな赤鬼がやって来たのですから。赤鬼が登場した時には皆さん目が点になり、声も出ない状態でした。しかし、赤鬼が棒を振りかざし暴れ回っていると、皆さんの闘魂に火がついたのか持っていた紅白の玉を赤鬼に向けて投げつける。赤鬼が「ウオーッ」と叫び声を上げて怖むことなく、玉を投げつけていました。赤鬼が退散すると、睨みをきかせていた顔から笑顔に変わり皆さんで「パンザイ」と喜び合いました。赤鬼に扮した私（堀川）はもつ皆さんの勢いに負けてへ口へ口になりまして、皆さんの玉を投げている顔の方が恐かったですよ。

桜の季節はもうすぐです。満開の桜の下でお花見が出来るよう、たぐいま計画中ですのでお楽しみに！（介護職員 中川）

デイサービス便り

三月に入り、ようやく春らしい暖かい日差しを感じられる日が少しずつ増えてきましたね。桜が咲く頃まではいつ寒の戻りに見舞われるか分りません。お体に気を付けて、元気に満開の桜を待ちたいものです。さて、二月のデイサービスのご報告をさせていただきます。

「行事報告」
二月といえば「節分」当デイサービスでも、一日早めではありますが、二月二日に利用者の皆様に参加して頂く形で、節分の行事を催しました。節分には太巻きをその年の恵方を向いて黙って食べる福を招くと言われていますが、博識な方が多い当デイサービスらしく、職員が皆様に今年の恵方（西南西）を教えるべく始末でした（笑）。

昼食後、いよいよ節分のメインイベント、豆まき大会を開催！皆様に輪になって座って頂き、豆の代わりに落花生を用意して、準備万端待ちかまえられているところに、いよいよ職員扮する赤鬼が登場・・・さぞやビックリされるかと思いきや、何故か笑い声で迎えられました。それもその筈、この赤鬼、実に可愛らしい顔で怖さが微塵もありません。笑い声で迎えられたのに憤慨したのか（？）、赤鬼はあろうことが棍棒を片手に皆様に襲いかかりま



したが、「鬼は外！」「福は内！」の掛け声と共に落花生の斉攻撃を受け、あえなく撃退、退散となりました。

赤鬼に落花生を投げている最中の皆様は、本当に良い笑顔でフロア中に笑い声が満ち溢れ、まさに「笑う門には福来たる」を地でいくように、幸せな雰囲気にも包まれた一時となりました。

「レクリエーション」
二月の第二週に、曜日対抗で「釣りゲーム」を催し、曜日毎の最高得点を記録していき、土曜日が終了した時点でその週の最高得点を記録された方を表彰するという大会を実施させて頂きました。

内容は、魚の写真を印刷してその裏に名前と点数を書き、口の部分にクリップを付けて、先に磁石が付いた釣り竿で釣り上げて頂き、制限時間内に何点獲得できるかを争うという単純なもの。それだけに、各曜日とも毎日白熱したトップ争いが繰り広げられました。見事総合優勝を果たされた方には、釣り上げた魚と釣り竿を手に記念撮影を行い、その写真を進呈して「初代高山デイ釣り王」の称号と共に表彰式を行いました。この大会は皆様から「楽しかった」「またやってな」など、喜びの声を多く頂くことができました。今後も、皆様に楽しんで頂けるような企画を考えてまいります。

（介護職員 石田）

2階活動報告



なんみを玉い赤たいてえらしこにり

どの階でも行われているように二階でも三日に節分行事「豆まき」を行いました。まず鬼のお面づくりを前日にスツツと利用者様が協力しておこなっていました。スツツが画用紙で鬼を折り、そこに入所者様が鬼のこわい顔を書いてもらいました。完成した際、「明日はみんな脅かしたるで！！！」と鬼の面をかぶって張り切っておられました。翌日の本番、男性職員とペアになり、お手製のお面をかぶり、赤い膝掛けを身にまとい、新聞紙で作った棍棒を持ち、「うおー！うおー！」と大きな声を上げながらフロアを暴れ歩きまわした。それを見ていた入所者様は「怖いわ」と言っ初めは恐れていましたが、途中から「鬼は外。福は内」と鬼に負けないほどの声を上げ、豆の代わり



で力を合わせ鬼めがけ元気いっぱい投げました。すると、鬼は「参った。参った。」と言い退散しました。豆まきが終わった後、鬼さんと仲良く笑顔で記念撮影をおこないました。鬼役をかって下さった方は、お面が気に入られたのか、部屋の表札のところ貼つて「魔除けにするから」と。今も部屋の扉に飾ってあります。

天気が良い暖かい日に徐々に畑を見に行きました。畑は、「冬寒いから」いつても何せずほったらかしにしていたんですが、なんとそこには9月に植えたプロッコリーとカリフラワーが小ぶりですが出来ていました。入所者様も「あら本当やね。かわいいね」と小さな春の訪れを感じ、喜んでおられました。

（二階介護職員 熊澤）

3階活動報告!!



皆さん、こんにちは！先月2月3日は節分でしたね。節分といえば豆まき。そして恵方巻と鯛（いわし）を召し上がる方が多いのではないのでしょうか。今年は西南西の方角でした。恵方巻は食べ終わるまで一言も話すことなく全部食べるのは、そうとう難しいですね。皆さんはいかがでしたか？ 私は、家族に邪魔されながらも（!?）なんとか食べることができました！さて、高山ちどりで、昼食にのり巻が出て、皆さん、喜んで召し上がっておられました。その日の午後からの豆まきも皆さんで大変楽しんで参加されていました。鬼のお面をかぶった職員や利用者様に、「鬼は外～！福は内～！」と大声で叫びながら豆をまきました。中にはフロアでの豆まきにあきたらず、窓を開けて中庭にめがけて投げる元気な方もいらっしゃいました!! ところで、昔から、



「年齢の数もしくは、数え年の数だけ豆を食べる」風習がありますが、もともとは、年齢の数だけの豆と銭を包んで自分の厄を払う方法のひとつとしてそれらを処分したことが現在の「年齢の数もしくは数え年の数豆を食べる」ことの原点になった、とされています。今年は皆さん、年齢の数の豆を召し上がられましたか？私も食べましたが少なすぎて、すぐ食べ終わってしまいました（笑）3月に入り少し暖かくなってきてはいますが、まだまだ寒い日もあり、雨の日もあり、一日の温度差も大きいです。お身体壊さないよう気を付けてお過ごし下さい。

（3階 介護職員 瀬嶋）

