

春は異動の季節です!!

新年度がスタートしましたね。春の陽気に誘われてついつい外出したくなる毎日です。皆様の中には花見や行楽に楽しんでいる方も多いのではないのでしょうか。もうすでにお気づきの方もいらっしゃると思いますが、四月から高山ちどりも人事異動により一部の体制が変更いたしました。簡単にですがご紹介いたします。

まずは高山ちどり開所から施設長をおおせつからておりました「西村法雄」が四月一日付で大阪府門真市にある法人本部に異動となりました。そのため以前は生活相談員兼副施設長の「松下幸一」が四月一日より施設長になりました。生活相談員には二階フロアで勤務しておりました、「杉田武敏」が配属され、同じく二階

の介護職員として「藤岡美幸」を新規採用しております。兩名のご挨拶は後ほどご紹介いたします。

その他、各フロアに非常勤職員として若干名を採用しております。面会などでお越しの際に初めて見る顔の職員もいると思いますが、何卒よろしくお願い致します。

新年度を迎え今年度も決して多くはありませんが、様々な取り組みを行っていかうかと考えております。今年度最初の行事に昨年も実施し、皆さまにもご協力いただきました、「竹春祭」を予定しております。

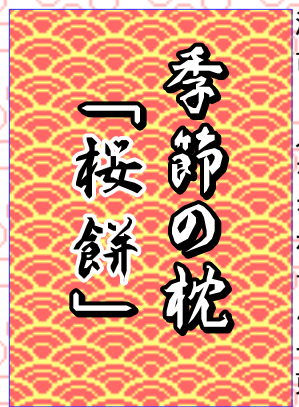
最後に皆様におかれましても当法人の運営に一方ならぬご尽力を賜っておりますが、今後とも変わらぬご愛顧賜りますようよろしくお願い申し上げます。

(施設長 松下)

江戸幕府八代将軍徳川吉宗は、幕府中興の英主として知られています。彼は財政の立て直しや、人事制度の刷新などを実現していますが、江戸の庶民生活に潤いを与える政策も実施しています。

浅草から向島界隈の隅田川堤は、桜の名所になり季節ともなれば、多くの人々が花見に訪れるよう

人口密度の高い都市生活には、憩いの場が必要でしたが、当時は「公園」のような空間はありません。そうした状況に、吉宗は現在の公園に類する場所を作り始めるのです。当時の中野には、生類憐みの令によって10万匹の犬を収容した犬小屋がありました。吉宗は、犬小屋の跡地に桃を植えて庶民に開放したのです。また飛鳥山や御殿山にも桜などを植樹して、市民の憩う「公園」を作りしました。1717年、吉宗は隅田川東岸の向島を訪れましたが、ところがどうも景色が寂しいのです。そこで川



季節の枕「桜餅」

になりました。また、近くには木母寺や浅草など名所も多く、一年を通して江戸市民の憩う場所になりました。

さて桜餅ですが、寺の門番をしていた人物が、吉宗によって植樹された桜の葉を塩漬けにして、その葉で餡を入れた餅を挟みました。これが桜餅の始めと言われています。まさしく吉宗が桜餅誕生に一役買った言えましょう。その後、1824年には、年間38万個以上が作られたそうです。現在桜餅は、小麦粉生地が関東風、道明寺生地は関西風となっていますが、かつては餅粉や葛粉で作られる事もありました。(施設長 松下)

主な目次

1面…消防署の立入り検査 季節の枕「桜餅」

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

山綬鶏

2010 April 第18号

発行元 社会福祉法人 晋栄社会 高山ちどり

大石先生の コラム



食欲のめざめざが大切ですよ (3)

悪循環の解決策は？
これまでに、食欲のめりはりがなくなることに、肥満すること、胃腸が弱ること、食べ物の選び方、たとえば小麦粉類などをたくさん

食べることなどが、それぞれに関係あることがわかりました。この循環から抜け出し、必要なことは、理解していただけた上で、で

きることから実行していただくことです。胃腸の弱りを治す
おなか(御中) というように東洋医学では、胃腸は内臓の中でも中心にいる主役です。人間は胃腸で栄養(気)を取り入れるのですから、当然といえば当然ですね。歩きましょう
胃腸は手足とつながっ

ています。ですから歩くことによって胃腸のはたらきも良くなるのです。
良かんんで、ゆっくり食べましょう
良くかんで食べることで、食べ物は消化、吸収されやすくなります。またゆっくり食べることで、食べている間にエネルギーがからだの中に入るために余分な食欲がおさえられ

食べすぎを防ぎ、食べ過ぎによる肥満を防ぐことができます。
できるだけ、朝食をきちんと食べましょう
朝は胃腸がもつとも活発に動き出す時間です。この時間に食べ物をとることで、胃腸のはたらきを活発にします。胃腸が活発にはたらけば、からだのエネルギー全体のめぐりも

良くなるのです。空腹感、満腹感がはっきりわかり、ちよつからだでわかつてきます。脂肪が、活発にエネルギーとして燃えて、肥満しにくくなります。(続く)



すっきり春です

管理栄養士 林 布由子

桜もすっきり満開となり、お弁当を持って出かけするには丁度いい気候になりました。
春の食べ物の代表といったらやはり桜を思い浮かべますが、今回は3〜5月に一番の旬を迎える『クレソン』を使ったレシピ『クレソンの牛肉ロール巻き』をご紹介します。

【材料(二人分)】
牛肉薄切り: 250g、クレソン: 1束(100g)、小麦粉: 適量、サラダ油: 小さじ2、A: 味噌: 大さじ2と1/2、醤油: 大さじ1と1/2、酒: 大さじ2
【作り方】牛肉は半量ずつに分ける。半量のうち1枚を縦に置き、横に少しずらずらしながら平に並べる。
クレソンは4等分し、1/4量の上に葉先が右になるように横に置く。更に1/4を葉先が左にくるように重ねる。
の肉の手前を持って、海苔巻きのようにしつかりと巻く。同様

にもう1本作る。
小麦粉を全体にまぶし、サラダ油を熱したフライパンに入れて転がしながら焼き色をつける。
フライパンの余分な油を拭取り、Aを合わせて加え煮からめる。食べやすく切って器に盛ってください。
クレソンは優れた緑黄色野菜で、カロチンがたくさん含まれており、カリウムやカルシウム、ミネラルやビタミンB群も豊富に含まれています。お浸しや和え物、スープなどに利用してみてください。

編集後記

桜の花と春の陽気に、心も軽くなる毎日です。この季節になると外でお弁当が食べたくなりますね。先日も入居者の方と近くの公園に花見に出かけたのですが、皆さんと「お弁当でも持つてくればよかったですね」などとピクニック気分でした。遠くに出掛けるのも楽しいですが、近場でもちよつとした工夫で楽しいひと時を過ごすことができます。ではないでしょうか。

(編集部 松下)



(介護職員 櫻本)

三月二十三日、利用者様のお誕生日をお祝いしてぜんざいを作りました。あんこの味見を利用者様にして頂く「おいしい。」とにっこり笑顔。次は白玉団子作りです。「上手にできた。」

「形が変になっちゃった。」などと話しながら皆さんとても楽しそうに丸めて下さり、沢山のお団子が出来ました。あんこの中にお団子を入れ、おいしいそうなんざいの完成です！その後、利用者様にプレゼントをお渡ししてお誕生日を皆さんでお祝いしました。そして皆さんで作ったぜんざいを一緒に召し上がりました。「おいしい。」「もっと食べたい。」とおっしゃられながら



4階活動報告



予定通りお花見を行いましたか？

夜はまだ少し寒いものの、四月に入り、日中ようやく暖かい日が続くようになってきました。しかし、今年はずいぶん早く暖かくなったのか、桜の開花予想が大幅にずれ込んでしまったにも関わらず、なぜか暖かかったり寒かったりの繰り返しで、急ぎよ四月に予定していたお花見の日程を二三日後に変更する事になりました。ご家族の皆様は、

「ボランティアイベント」三月二十二日、日本舞踊の花柳社中の皆さんをお招きし、舞踊を披露して頂きました。伝統に根差した優美な舞は、やはり我々日本人の心の琴線揺さぶるのでしょうか。ご覧になられた皆様も美しい所作の数々に思わず息を呑んで引き込まれ、演舞が終わるとドツと拍手が沸き起こりました。プログラムも、小さなお子様によるコミカルな演舞から、熟練の方による流れるような舞まで変化に富み飽きさせない構成で、会場全体が雅の世界へと変貌した贅沢な一時となりました。ボランティアの皆様には、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。「レクリエーション」

新たな試みの一つとして、三月十三日に皆様と一緒にドミノ倒しに挑戦しました。テーブルの上に空き箱を用意し、皆様の創意工夫にお任せして空き箱を自由に配置して頂きましたが、「そこはこうしたほうがええんとちゃう？」「もっと隙間を詰めたらどう？」など、和気藹々と相談しながら箱を並べて行かれ、程なくして全て並べ終

四月に入り、日中は春らしく過しやすい気候になってきましたね。当デイサービスも、二度目の春を迎えることができました。皆様方の日頃のご愛顧、誠にありがとうございます。今後とも一層努力してまいりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

さて、それでは三月のデイサービスのご報告をさせていただきます。えられ、準備は整いました。そして、いよいよ、ドミノ倒しの開始。並べられた箱はリズム良く次々と倒れていき、誰もがパーフェクト達成か！・・・と思った瞬間、惜しくも終端の数箱が倒れず残ってしまい、「ああ」と溜め息が漏れました。それでも九割方は大成功溜め息はすぐさま拍手と歓声に変わりました。倒す時には職員の方が緊張してしまいました(笑)、箱の配置を話し合いながら並べられている皆様のお顔は本当に生き生きとして、力を合わせて一つの作業を成し遂げた喜びに溢れた一時となったと思います。次こそは、パーフェクト達成を目指しましょうね。

2階活動報告



あつという間食(笑)！フロアに皆さんの笑い声と笑顔が溢れた楽しいひと時となりました！(川下) 31日、小春日和。高山ちどりから10分ほどのところにある「花のまちセンター」に14人の利用者様とお花見に行きました。あいに桜は、まだつぼみでしたが、色とりどりのパンジーなど綺麗なお花がたくさん咲いていました。久々の外出ということと天気がよいこともあり、みなさんとても気持ちよさそうにしておられました。帰りの車中、「おやつがあったらもつとよかったのになあ。私は、お花も良いけどやっぱり『花より団子』やな」と笑っておられました。次回外出の際は、お菓子を持っていくかどうかと

三月二十三日、利用者様のお誕生日をお祝いしてぜんざいを作りました。あんこの味見を利用者様にして頂く「おいしい。」とにっこり笑顔。次は白玉団子作りです。「上手にできた。」

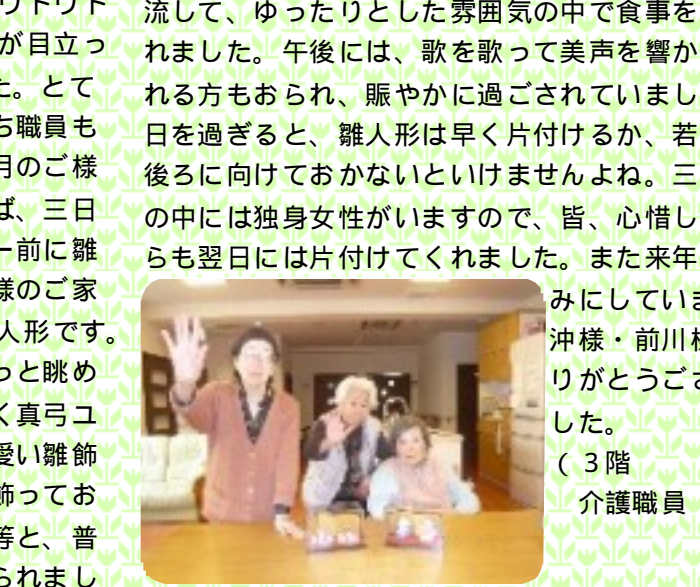


3階活動報告!!



少しずつ暖かい気候になってきましたね。ぽかぽか陽気が眠気を誘うので、三階の皆様、午後はリビングでウトウトされる方が目立ってきました。とても気持ち良さそうにされているので、私たち職員も一緒にしたいくらいです(笑)。さて、三月の様子をお伝えしようと思います。三月といえば、三日の上巳の節句です。三階では、エレベーター前に雛人形を飾っていましたが、とても立派な雛人形です。フロアを散歩される方が、立ち止まってじっと眺めている姿をよく見かけました。また、同じく真弓ユニットの前川様のご家族様が、小さくて可愛い雛飾りを持って来て下さいました。テーブルに飾っておくと、「これ、いいわあ」「可愛いねえ」等と、普段と違った会話もでき、笑顔で楽しんでおられまし

た。利用者様、とても喜んでおられました！三日の昼食は、菜の花散らし寿司でした。そして、おやつは雛あられ。フロアでは雛祭りの音楽を流して、ゆったりとした雰囲気の中で食事を楽しまれました。午後には、歌を歌って美声を響かせてくれる方もおられ、賑やかに過ごされていました。三日を過ぎると、雛人形は早く片付けるか、若しくは後ろに向けておかないといけませんよね。三階職員の中には独身女性がいるので、皆、心惜しみながらも翌日には片付けてくれました。また来年を楽しみにしています。沖様・前川様、ありがとうございました。(3階 介護職員 瀬嶋)



生活相談員紹介

4月より生活相談員をさせていただくことになりました「杉田武敏(すぎた たけとし)」と申します。どうぞ宜しくお願いします。

簡単に自己紹介させていただきます。顔が少し濃いので職場のスタッフからは「沖縄生まれ? ビギン(沖縄出身の歌手)に似ている」と言われることが多々ありますが、生まれたのは東大阪です。その後1歳のときに生駒に引っ越してきました。学生時代、忠臣蔵で有名な「赤穂浪士」の出身地の赤穂にて、福祉の勉強をしていました。卒業後、両親の住んでいる生駒に戻ってきました。年齢は、30歳です。気持ちは20代で働いています。以前、新人職員に「26歳くらいに見えますよ」と社交辞令かもしれませんが、いわれてとてもうれしかったです。周りの友人は半分ほど結婚していますが、私はま

だ独身です。そろそろ今流行りの婚活をしないとイケないかなと思っています。また、いい方がおられましたら紹介をお願いします。

私は福祉業界にはいって8年ほどたちます。高山ちどりに入社したのは、1年半程前です。4月までは、2階のスタッフとして入所の利用者様、ショートステイの利用者様のお手伝いをさせていただいていました。お手伝いといっても自分も楽しく働きたかったので利用者様と散歩に出かけたり、畑づくりなどしてよく笑っていました。

現在、相談員となり家族様や他職種との連携や、ショートステイ送迎の難しさを痛感しています。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが笑顔を忘れず頑張っていこうと思っています。今後ともどうぞよろしくをお願いします。



新人ではありませんが紹介させて下さい

たくさんの体験をさせていただきました。そ

4月1日より高山ちどりで施設長を拝命致しました、「松下幸一」と申します。何卒よろしくお願い致します。

私にとってはこのような大きな施設の管理者となるにあたっては内心非常に緊張しており、その責任の大きさを改めて思い知らされております。しかし、今の私にとっては不安よりもこれから先の大きな希望と、たくさんの方との出会いが楽しみです。

平成5年に福祉の世界に飛び込んでから今日まで様々な法人内の取り組みに参加させていただくことができ、ま

れら一つ一つの、経験をもとにここ、高山ちどりで少しでも多く皆さまと楽しい時間を共有したり、苦しいことも乗り越え、たくさんの思い出を作っていきたいと思えます。まだまだ若輩者ではございますが、一生懸命頑張っ

てまいりますので何卒宜しくお願い致します。また皆さまからも、今後も変わらずご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。お越しの際にはお気軽に声をかけて下さい。よろしくお願い致します。

本当の新人の紹介

皆さん、はじめまして。藤岡美幸(ふじおか みゆき)です。私は、介護の専門学校を卒業後、4月1日から2階フロアで介護職の正社員として、勤めさせていただいております。

私は生まれも育ちも高山で、高山ちどりとご近所さんなんです。そんな身近な環境にある、高山ちどりの皆さんともアットホームな関係を築いていけると嬉しいです。

私の好きな言葉は、「一期一会」です。皆さん一人一人とのふれあいを大切に、笑顔の耐えないケアを心掛けていきたいと思っています。そして、これから皆さんと

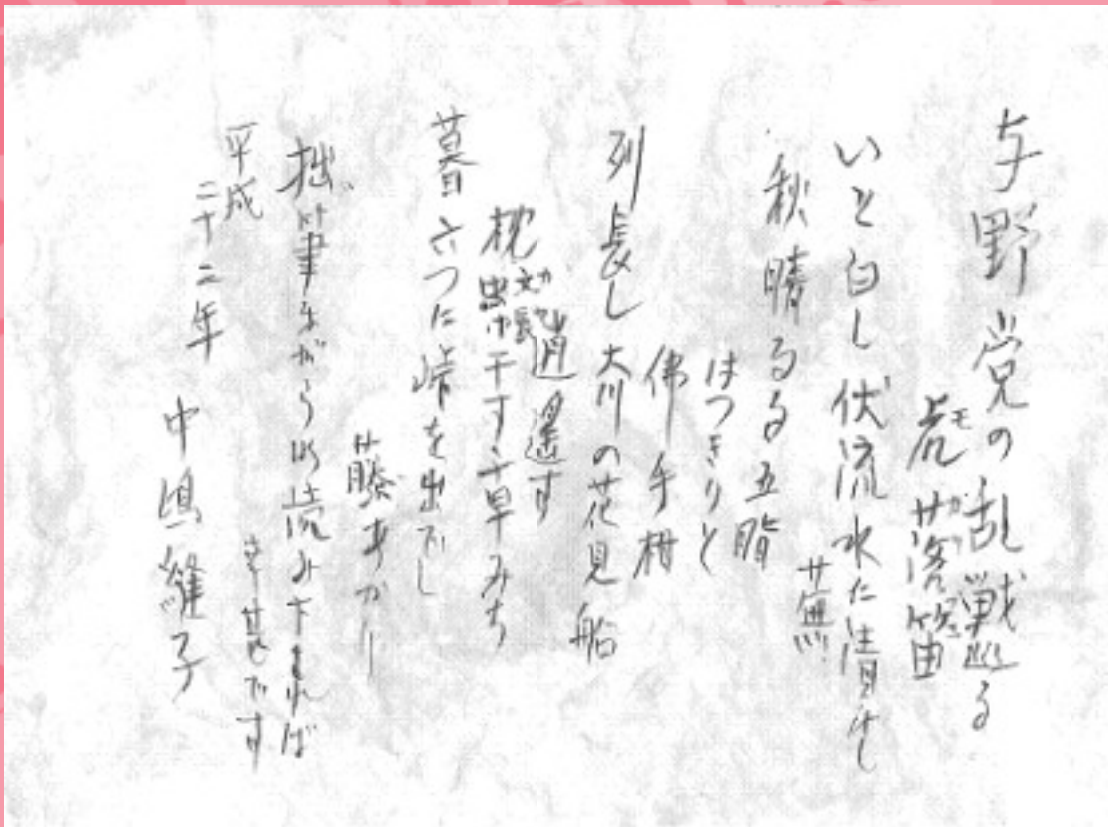
たくさんお話が出来ることを楽しみにしています。

また、私は中学校時代にはバレーボール部、高校時代はハンドボール部に所属しており、実際体を動かしたり、テレビなどでスポーツ観戦をすることが好きなので、皆さんと一緒に体を動かしたり、スポーツ観戦をしたりスポーツの話をして盛り上げられたらと考えています。

新人で、まだまだ分からない事もありますが、何事にも一生懸命頑張りますので、また施設内などでお会いした時は、気軽にお声掛けください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。



今月の中嶋様の俳句



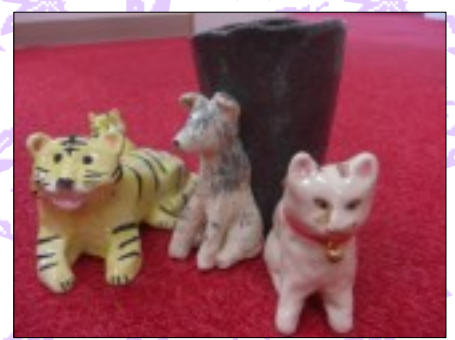
今回このコーナーは中川看護師にご協力をいただき作成いたしました。数ある作品の中より選りすぐりの物の内、松下の独断と偏見で選びました。正直申し上げてこのような作品が出来るとは夢にも思わずその完成度の高さにただただ目のみはるばかりです。これから不定期ではありますが作品の紹介をしていきたいと思ひます。

作品の紹介ですが、コーヒー用のポットとドリップ式の受け皿のセットと、動物シリーズでは置物と花瓶です。

左の作器がドリップポットです。



右の作品が動物シリーズです。



看護師中川さん作品集