

敬老祝賀会と オンブズマン懇談会開催予定!!

お盆を過ぎてまだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。例年はお盆を過ぎると少しは涼しいような傾向もあるのですが、今年はまだまだ涼しくなる傾向はありませんね。夏にぎやかな雰囲気も名残惜しい気がします。特のちよつと哀愁漂う時期のほうお待ち遠しいです。

さて、今年も敬老祝賀会を開催する運びとなり皆様にはご案内を差し上げていくことと思っております。それと今年はおんぶズマンとの懇談会の開催も企画いたしました。オンブズマンは現在、月に2回お越しいただき入居者

の方やご家族様々なお話をさせていただきます。お話しは思いますが、まだお会いしたことがない方もいらっしゃるのではないでしょうか。当施設にお越しの際は市民オンブズマンの「告発型」ではなく、あくまでも入居されている皆様の生活をより豊かに満たすための施設側との橋渡しをその主たる目的としています。そこで今回、わずかな時間ですが、オンブズマンとご家族でお話をさせていただける機会をもうけさせていただきます。お時間の許す方はどうかご参加のほどよろしくお願いたします。

(施設長 松下)

山綏鶏

2010
August
第22号
発行元
社会福祉法人
晋栄福祉会
高山ちどり

今月の 中嶋様の俳句

黄サ洛の除福の
竹把も一行詩
魁がけては
脚平 持はは
屋根 珠目
十二箇中の稲解
峠半暮六つ藤

主な目次

1面…敬老会と懇談会の開催 中嶋様の俳句

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



食糧、この火急の問題(その3)

日本人のように、1年間で穀物を116kg、肉を50kg食べれば、合計304kgの穀物が必要となり、この割合で今の全世界の人が穀物を消費すると19.8億トンになるのです。これは全世界の穀物生産量21億トン以内ですから、なんと世界中の人の穀物需要を満たすことができます。しかし、世界の人口は今世紀なかばに現在の人口の1.4倍の90億人になるのですから、これでさしかなりませんか。



現在、この問題に對しての明快で、世界中の人が納得できる解答は出ていないのです。

が栄養不足で視力を失いました。これらの餓える人々は、35%はアフリカ、18%は東南アジア、14%はラテンアメリカとカリブ海地域に分散しています。75%は農村、25%は大都市とその周辺部に分布しています。アジアでは5億5000万人の人々が慢性的な栄養不良の状態にあります。ではなぜ人が餓えなければならぬのでしょうか。

穀物市場、戦争、内乱、政治の腐敗などが原因であるといわれています。たとえば、穀物市場は、市場に流通する穀物を高値安定に保とうとしますから、貧しい国が、餓えた人々に食料を配分するために、必要な資金が調達できない場合もあるのです。

すると何が出来るのか。今の日本人の穀物消費量が、炭水化物だけをカロリー源にした場合の穀物の消費量と等しいということがわかりました。116kgの穀物と50kgの肉を一年間に食べたとする。1日の消費カロリーは約1500kcalとなり、日本でも肥満や糖尿病が問題になって、肉体労働やデスクワークをする場

合などを全部平均しても日本人全体では、1500kcalでエネルギーが足りているということですが、今以上に肉を食べたとしても、飼料として必要とされる穀物の量が増加してしまい、穀物が必要となり、焼肉もたまたまは良いのですが、今以上に食えないほうが健康のため、また未来の食料配分のためにはよさそうです。

(終わり)

夏バテしていませんか?

今年は例年になく猛暑で、熱中症で倒れる人が後を絶たないというニュースが毎日のように流れています。皆さんは夏バテしていませんか? 今回は、そんな猛暑にこそ!の野菜、ズッキーニを使用した代表的な夏野菜を炒めて蒸し煮したものである「ラタトゥイユ」をご紹介します。

【材料(4人分)】
・玉ねぎ1個、赤ピーマン1個、黄

ピーマン1個、ズッキーニ2本、なす2本、トマト2個、トマトの水煮1缶、んにく1片、オリーブ油大さじ4
A(白ワイン:大さじ1、バジル:少々、ブラックペッパー:少々、塩:小さじ2)
【作り方】
玉ねぎは縦4つに切り、1.5cm幅に切る。ピーマンも同様に切る。ズッキーニ、なすは1.5cmの厚さの輪切りにし、水につけてあくぬきをし、水気を切っておく。トマトは皮を湯むきしてくし形に切る。んに

くはみじん切りにする。鍋にオリーブ油大さじ1.1/2を入れ、熱して玉ねぎをよく炒め、んにくを加えてさらに炒め、香りが出たらピーマン、トマトの水煮を加えて煮る。フライパンにオリーブ油を足しながらズッキーニとなすを炒め、加えてさつと混ぜ、トマトを加えAの調味料を加えて軽く混ぜる。ふたをして火を弱め30分蒸し煮する。を自然に冷まして味をなじませ、ズッキーニは、油で炒めることで、

多く含まれるカロチンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。食物繊維も多く含まれており、カロリーも低いので、ダイエットにも最適です。家庭で余り見ない食材かもしれませんが、暑い夏を乗り切るため、この夏、ズッキーニを食べてみませんか!

2階 活動報告

今年の夏は特に暑さが厳しく寝苦しい夜が続いていますが、夏バテ等されていけません。夏といえば、花火やプールなど思い浮かびますが、最大のイベントは何と云っても「夏祭り」ですよ！

現在 2階では、竹春祭で展示する壁掛けを作成中です。

壁掛け用の生地は写真にも写っているように濃いグレーを選びました。生地に花火の絵を下書きし、野菜を切ったスタンプでご利用者様たちに色を付けて頂くのです！スタンプ用の野菜は、にんじん・オクラ・レンコン・さつまいも等を用意しました。

でもその前に、まず布の両端に棒を通せるようにお裁縫が得意な方たちにそこを縫って頂きました。さすが得意なだけあって、スイスイと進められてい



の様子を見てとても感心しました。次にスタンプで花火の色を付けていくのですが、自分で出来る方

る方は一人で押し、手に力が入りにくい方は職員が手を添えて一緒にしました。オクラのよ

うな柔らかい野菜はスタンプで強く押すと潰れてしまうのではないかとヒヤヒヤしましたが、そのようなことも無くきれいに押すことが出来ていました。

また、野菜の切り方によって模様つき方が変わってくるので、押し後の模様を見て皆さま「こんな形になるのね」と驚いておられました。

完成作品は竹春祭までのお楽しみですが、他にも各階それぞれ趣向を凝らした作品を展示しているの

で、ぜひご家族皆さまお揃いでお越し下さい。介護職員 熊澤



4階活動報告

8月へと入り、夏も本番になり照りつけるような日差しの中、毎日暑い日が続きますが皆様体調など崩されることなく元気に過ごしておられますか。更に、そろそろ台風の時季に入るので、災害に巻き込まれない様防災対策をお忘れなく！

梅雨の間ストレスがたまっていたのが、皆さん意気揚々ととても楽しそうに散歩を満喫しておられました。日差しが強いので、日差し対策として被って行った麦わら帽子がとってもよく似合っていて、皆さん本当に可愛らしかったですよ。



また、暑い中でも日本人の心を忘れることなかれ、という事を、今月はお茶会を開催しました。



た。私たちの世代では、あまりなじみの少ない本格的な抹茶ですが、皆さんとても美味しそうに召し上がり、普段はあまり水分を摂っていただけない方でも、お茶会の抹茶は「グヒグヒ」と勢いよく音をたてて飲み干されていきました。僕もいつかは皆さんの様に、抹茶を「美味しい」と勢いよく飲めるような大人になりたいと思います！

さて、8月には夏祭りが行われます。そこで、各フロアから様々な出し物を企画しております。利用者の皆さんにもお手伝いしてもらいました。皆さん手先が達者で、「僕よりも綺麗にできてるんじゃないか?」と思ってしまつほどでした。というわけで、「素晴らしい作品になりましたよ!」と言える作品を用意しておりますのでお楽しみに!

(介護職員 榎本)

デイサービス便り

「食事レクリエーション」
7月6日(火)、利用者の皆様と一緒に、お菓子作りに挑戦しました。メニューは「小倉ロール」。材料と機材を用意し、後はほぼ全ての工程を利用者様に進めて頂きました。卵白を泡立て器できめ細やかに攪拌される方、粒あんを棒状にこねられる方、そして巻き簾で生地と粒あんを巻かれる方、それぞれに役割分担して取り組まれていましたが、和氣藹々としながらも作業は真剣そのもの。それもその筈、完成品がそのままこの日のおやつになるので、手を抜ける訳がありません(笑)。そしてついに、小倉ロールが完成!

味のほうは、口に入れられた瞬間に、皆様「おいしい。」「店だせるぞ。」「笑顔で口々に感想を述べられました。このような食事レクリエーションを行なうのは久しぶりとな



3階 活動報告!!

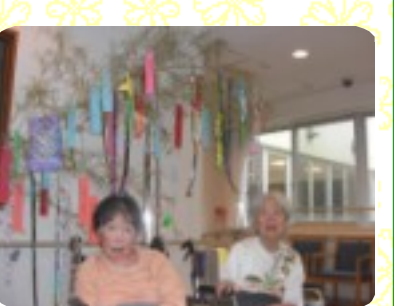
「ささの葉さらさら、のきばにゆれる、お星様キラキラ、金銀砂子」



有名な仙台の七夕祭り等、旧暦で行われる七夕祭りは、八月になった今が旬を迎えます。古くから日本では、お盆行事の一環として行なわれ、笹は祖先の霊が宿る依代とされています。さて高山真弓の七夕は新暦の七月七日にかけて行われ、高山は竹の産地、枝振りの良い一振りの竹を用意して頂き、短冊作りに精を出しました。五色の短冊に願い事を書かれ、ある方は脇目を振らず、一所懸命、真剣に考え書いておられる姿がありました。

家族が子供や孫が元気でありませう様に！ ジャイアンツが優勝します様に！ お金持ちになれます様に！ 等々。願い事を見て、その気持ちの若々しさ

に思わず微笑んでしまいました。ご家族さんにも参加して頂き、短冊に願い事を書き添えて頂きました。



「五色の短冊、わたしが書いた、お星様キラキラ、空から見える」

新暦の七月七日は、梅雨真っ盛りの時季ではありましたが、旧暦の七月七日、新暦の八月七日は、天の川は見えるのでしょうか。もし夜空が見えたなら、皆で空を見上げてみたいと思います。

最近私達は、DVDに録画した「BS日本こころの歌」(BS日テレ毎週月曜日、夜10時放送)を皆で楽しく観ております。唱歌から懐メロ迄、コーラス形式で歌うそのメロデーは、私達の心に響き自然と口ずさんでしまいます。時には興が高じ、情感込めて歌うその美声に、僕も聞き惚れてしまいました。

梅雨明け以降、本格的な暑さが続いておりますが、高山真弓の方々は元気に暮らしております。この暑さはまだまだ続きそうです。皆様くれぐれもご自愛なさいますよう、お祈り申し上げます。(介護職員 三木)



7月21日(水)、『中村様』にハーモニカ演奏を披露して頂きました。今回も皆様にとつて思い出深い懐かしい曲の数々を演奏して頂きましたが、ハーモニカの素朴な音色は、思いに訴えかける波長があるのでしょうか。演奏に合わせて手拍子を打たれたり身振り手振りされたりと、体が自然と動かれる方も多く、「懐かしい歌ばかりや。」「昔はよう歌ったわ。」「など、感慨に浸る声が聞かれました。ご協力下さっ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。今後とも、宜しくお願い致します。(介護職員 石田)

