



今年も一年ありがとうございました。今年も、暮れようとしています。皆様にとつて今年はどうな年だったのでしょうか。私にとつて、年を重ねるにつれて、1年が速くなっているような気がします。毎年毎年、様々なことがあるのですが、過ぎし日を振り返ってみて、「あ、今年こんなことがあったんだ」とあらためて、その速さを実感しますね。思い返せば、私も小学校の頃は、よく遊び、よく食べ、よく寝ました（勉強はぜんぜんだめでした）。小学校生活が満喫しすぎたせいで、小学校生活が一番長く感じられ、未だに夏休みや冬休み前など大型連休もないのに、妙にわくわくするなど、小学生感覚が抜けきらないようなところもあります。それと、毎年どこか

の夜空で繰り広げられる天体ショー、今年「ふたご座流星群」でしたが、皆さんはご覧になりましたか？ 私も頑張ってみてみよう！と意気込んでみたものの、やはり眠気と寒さに勝てず見る事ができませんでした。しかし、私も、過去に1度、「しし座流星群」を見たことがあるのですが、その時の感動は、今も忘れることができません。次々とまではいかなくとも、5分も夜空を見上げていけば、



の、しょっぱいもの、苦いものを舌で味わったり、それがのどを通ってゆくのを感じるのはとても楽しいことでした。口は食事の時間になるとどんなものが口の中に入ってくるかがとても楽しみで、食べ物が口に入ってくるのを待ちきれませんでした。そしていろいろな言葉をしゃべるのも好きでした。何種類もあることばを息を使って音を出しながら話して、思っていることが伝わるのはとても面白いことでした。弟のおしりの穴は、必要なおしりの穴を

2012 December 第36号

発行元 社会福祉法人 晋栄福祉会



(施設長 松下)

スーツと流れる星を見ては、少しドラマティックな思いにふけったりもしました。その時も寒い日に、河川敷で寝袋に入り見ていたので、時の経つのを忘れて、かなりの時間空を見上げていたことをおぼえています。でもその時私と一緒に見ていたのは、高校から付き合っている野球部の友人で、色気も何もなく、ロマンティックな雰囲気でもありませんでしたが、天体観測などの、神秘的な自然の美しさ、女性と「星が綺麗だね」なんて言いながら見たいものです。最後に、皆様にとって良い年が迎えられるようお祈り申し上げます。

二十四節気の一つ。旧暦11月子(ね)の月の中気で、新暦の12月22~23日頃です。太陽の黄経が270度に達し、冬至線の上に直射する時とされています。

この日、北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなります。そのため昼が一年中で

一番短く、夜が長くなります。この日を境に、一陽来復、日脚は徐々に伸びていきます。

この日は冬至かぼちゃを食べて金運を祈り、冬至風呂(柚子湯)に入って無病息災を祈る行事を各家庭で行います。



季節の枕 『冬至』

主な目次

- 1面...年末のご挨拶 季節の枕その1『冬至』
- 2面・3面...ユニット便り 季節の枕その2『クリスマス』
- 4面...デイサービス便り
- 5面...虐待防止内部研修のご報告 ノロウィルス対策案内
- 6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

ツヨートストーリー ある兄弟の話 その1



口とおしりの穴は仲の良い兄弟でした。兄の口は食べ物が好きでした。固いもの、やわらかいもの、ざらざらしたもの、いろいろなかわった感じのものを歯でかんだり、いろいろな味、甘いもの、辛いもの

の、しょっぱいもの、苦いものを舌で味わったり、それがのどを通ってゆくのを感じるのはとても楽しいことでした。口は食事の時間になるとどんなものが口の中に入ってくるかがとても楽しみで、食べ物が口に入ってくるのを待ちきれませんでした。そしていろいろな言葉をしゃべるのも好きでした。何種類もあることばを息を使って音を出しながら話して、思っていることが伝わるのはとても面白いことでした。弟のおしりの穴は、必要なおしりの穴を

開いて食べ物のかすを外に出したり、ときどきおなかのガスを出す仕事をしています。おしりの穴には歯も舌もなかったので食べ物のかすの味も歯ざわりも舌ざわりもわかりませんでした。いつも真っ暗な下着の中で明るくなるのはトイレに入るときかお風呂にはいるときだけでした。でも弟のおしりの穴は自由な時間がたくさんありました。多くても1日に1~2回、少ないと1



週間に1回くらいおしりの穴をあけしめしたら全ての仕事が終わっていたのですから。ガスを出す時は、ときどきは穴をぶるぶるさせて音を出すのも好きでしたが、たいていそつとおしりの穴を開いてすつとガスを出したらそれで仕事は終わるのでした。仕事のないときはいつも真っ暗な下着のなかでうとうとと昼寝をしていましたが、そんな毎日が好きでした。いつも満足で幸せな兄

の口でしたが、ときどき光があたらないうまく暗な下着の中にいて、1日から数日に1回だけ食べ物のかすを出して、そして1日に何回かガスを出すだけの仕事をしている目立たない弟のおしりの穴のことを気の毒に思っつて弟にこう言いました。

(つづく)

今年はおしりの穴が大流行して、必ず手洗いとうがいをして、感染しないようお気をつけください。さて、年末年始といえば、皆さんそれぞれ忘年会や新年会などで飲み会が続く時期だと思えますが、二日酔いや胃もたれを起こしていませんか？そこで今月と次月は、二日酔いや胃もたれを起こさず、元気に年末年始を過ごしていただくような食事法をご紹介します。

二日酔いや胃もたれを起こしてしまつたら、傷んだ胃の粘膜を再生するタンパク質やビタミン、ミネラルなどをバランスよくとるようにします。キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)には、胃の粘膜を修復する作用があります。このほか、胃液の分泌を促進するビタミンB1や、シジミなどに含まれる肝機能を高めるタウリン、消化不良には大根やかぶに含まれるアミラーゼなどの消化酵素が効果的です。また、二日酔いを防ぐためには、日頃から良質のタンパク質を摂取し、肝機能を強化しておくことも大切です。胃腸で吸収されたアルコールは、肝臓で有害物質アセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸と水とに無毒化され

ます。二日酔いは多量のアルコール摂取により、肝臓で分解しきれなかったアセトアルデヒドが血液中に流れ出すことによつて起こります。アセトアルデヒドの濃度をうすめるには水分補給が大切です。ここまで大まかに栄養補給等についてご紹介しましたが、次号では、食材選びのポイントをご紹介します。それでは皆様、今年も1年、御世話になりました。来年もよろしくお願ひいたします。良いお正月をお迎えください。

(管理栄養士 林)

編集後記

ついに、今年も残すところ半月あまりとなりました。皆様にとつて、この1年はどうだったでしょうか？私は、無我夢中で日々を駆け抜け、ふと気が付くと新年が目前に迫っているこの現実と愕然とさせられると紆余曲折を経ながらも、トータルで見れば様々なことが着実に前進した良い1年だったかなと感じています。来年も、何事からもプラスの芽を見つけて出陣を目標に、亀の歩みかもしませんが頑張ります！皆様、今年1年誠にありがとうございました。良いお年をお迎え下さい。

(編集部 石田)

12月に入り寒い日が続いておりませんが、いかがお過ごしでしょうか？師走と言うだけあって世間ではとても忙しい時期ではありませんが、2階でも買い物レクレーションやクリスマス会と行事が盛りだくさんとなっております。

さて今月の2階からの報告ですが、11月23日に「出張出前寿司」がありまして、ユニットリビングにてお寿司を握っていただき皆様で召し上がったおられました。普段とは違いお皿に何杯もおかわりされておられました。この様子だと12月に企画しているクリスマス会もとても盛り上がるのではないかなと思っております。

2階 活動報告



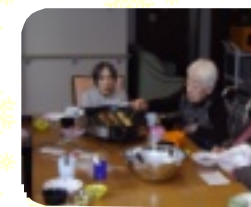
(2階介護職員 吉田)



3階 活動報告!!

凍てつくような寒い日が続いておりますが、皆様お風邪など召されてはいらっしゃいませんか。私事で大変恐縮ではございますが、冬に入り我が家の嫁と息子は風邪がなかなか治らず、現在も鼻水・咳といった風邪症状が続いております。そういった中で、私自身も健康な毎日を送っております。この健康体があるのも嫁が私の体調管理をしっかりとしてくれているからだといひひしと感じる今日この頃です。前置きが長くなりましたが、3階の活動報告をさせていただきます。

10月には、実演オムライス、食レクにてたこ焼き作りを実施しました。実演オムライスでは、入居者の皆様の前で調理師の方がオムライス作りを披露して下さいました。調理中、とても良い匂いがフロア内を漂い、入居者様をはじめ職員もその匂いにとりとりし、出来上がりを楽しみにひたすら唾のみ待ちました。出来上がったオムライスをお客様とても美味しく召し上がられ「おいしい」と絶賛して



(3階介護職員 大西)



(虐待防止委員 石田)

ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎の予防対策について

拝啓

時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、新聞報道等でご承知の通り生駒市の介護保険施設にしましてノロウイルスが原因の感染性胃腸炎の集団発生が起きました。当施設でも日頃から、感染症対策を行なっておりますが、ノロウイルスは非常に感染力が強く、僅かなウイルスが口の中に入るだけで感染します。

同市内では、幼稚園や小学校でも感染が拡大傾向にあります。予防策として施設内へのウイルスが持ち込まれることを防止するためにご家族の中で感染性胃腸炎等の診断を受けたり、急な嘔吐や下痢が見られた場合は、ご面会をお控えください。また、万一施設内でノロウイルスの発生した場合(疑いも含む)は、面会や外出、外泊等をご遠慮していただく場合もございます。その際は身元引受人様にご連絡ご報告させていただきます。施設内での隔離は難しく、集団感染を防ぐためにも何卒ご理解、ご協力の程お願いいたします。

また、合わせて出来る限り面会時はうがい(1階トイレにてコップを用意しております)と手洗い、手指消毒をお願いいたします。

敬具

なお、ご不明な点があれば下記の担当者若しくは事務所までお問い合わせください。

電話：0743-70-1832
生活相談員 杉田 武敏

4階活動報告!

今年も残りあと少し。クリスマスに年越し、年が明ければお正月と何かと準備で忙しい時期になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。4階ではクリスマスツリーやリースを飾り、クリスマス会に向けた準備をしています。今年のご利用者の皆さんと一緒に一人一つずつリースを作りました。段ボールの板にリボンやキャラクターの形をしたマカロニを並べてその上からスプレーで色付けをしたシンプルなリースですが、一人一人マカロニの並べ方が違ってとても個性のあるリースが出来上がりました。きっちり並べたりバランスを考えてお店にも出せそうなくらい綺麗なリースを作ったりと、一つ一つ違ったリースがたくさんできました。今年のクリスマス会は

12月24日のクリスマスイブに開催します。当日はクリスマスケーキとプレゼントを用意して、ご利用者の皆様とクリスマスの歌を歌おうと考えています。14：30頃からを予定していますのでお時間が合う方はぜひお越しください。

(4階介護職員 田中)



季節の枕「クリスマス」

クリスマスは、イエス・キリストの生誕を祝うキリスト教の祝日です。キリスト教圏では、12月25日から1月6日までを降誕節して、クリスマス休暇を楽しみます。実は、キリストは12月25日に生まれたという確証はないとされています。

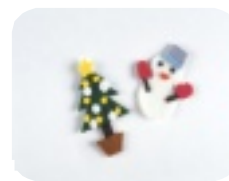
初期のキリスト教徒は、1月1日、1月6日（神が人間をつくった天地創造の6日目）、3月27日（イースターの頃）などに生誕を祝っていました。古来、北半球の諸民族は、冬至を太陽の誕生日と考えました。12月25日は古代ローマ人の冬至に当たり、盛大な冬至祭が行われていたことから、キリスト教の布教段階でこの冬至祭りを上手く取り込んだのでは、などと考えられています。

日本では、明治の初めに最初のクリスマスパーティーが開かれたと言われています。現在ではキリスト教に関係のない一般家庭でもお祝いし、宗教を超えた年末の国民的行事となっています。

クリスマス・ツリーを飾る習慣は、キリスト教が伝わ

る前の古い北欧の風習が元になっていると言われます。クリスマスイブにモミの木を買ってきて家の中に立て、赤い木の実やキャンドルなどで飾り付けをし、2月2日のキャンドルマス（聖燭祭）までそのまま飾っておきました。太陽が姿を見せず、一日中夜のような北欧の冬にキャンドルは欠かせません。針葉樹のモミの木は、暖房で締め切った室内の空気を清浄にする効果があります。クリスマス・ツリーには、長い冬を過ごす北欧人の知恵が生かされているようです。

高山ちどりでも、特養各ユニットおよびデイサービスで、趣向を凝らしたクリスマスの飾り付けを施し、それぞれ独自のクリスマス会を催す予定です。面会にお越しの際には、是非とも各階ならではのクリスマスの雰囲気を感じて頂ければと思います。





月日の経つのは本当に早いもので、気が付けば12月も半ばとなり今年も残すところあと半月あまり。街ではそこかしこにイルミネーションが煌めき、また新年へ向けて少しずつカウントダウンしていく年末ならではの独特の雰囲気が感じられる

ようになつてきました。同時に本格的な冬に向けて寒さもひとしおとなつてきました。皆様、年末年始に向けて体調を崩されないよう、ご自愛下さいね。さて、今号では主に大運動会、紅葉ドライブの模様を中心に10月・11月のデイサービスのご報告をさせて頂きます。

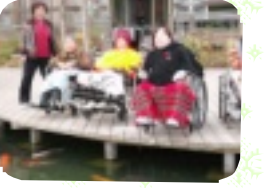
まず10月ですが、4日(木)に、毎年恒例となつた「大運動会」を実施致しました。紅組・白組の代表のご利用者による選手宣誓から始まり、それぞれの組についた応援団の職員が音頭を取り、「組頑張るぞーえい、えい、おー!!」と応援合戦では、「うちの組の方が声が大きかった!」「いや、うちの方が元気だった!」と早くも火花が飛び散つていました(笑)。第1種目のパン食い競争では、こちらも毎年恒例の光景となりましたが、事前に手を使うのは



反則ですとアナウンスしているにも関わらず、競技に熱が入り思わずパンに手が伸びるご利用者もチラホラ...それだけ、勝利を渴望して前向きに取り組んで下さつた方が多い証でしょう。第2種目の物送り競争では、各組とも絶妙のチームワークで、器用にうちわを操り「早く早く!」「追いつかれる!」など応援団の野次(?)にも惑わされず集中しておじやみやカラーボールを隣の方へ素早く送られ、一進一退の好勝負が繰り広げられました。そして、勝敗の行方は運動会の華とも言える玉入れに持ち越され:皆様、童心に返つたかのように籠を目標けて、外れた球を回収する職員の体に当たろうがお構いなしで(笑)一心不乱に球を投げ入れられ、その懸命なお姿には思わず畏敬の念を覚えた次第です。合間には、こちらもお約束となつた職員による袋飛び競争・風船割り競争を休憩を兼ねてご覧頂き、ご利用者以上にムキになつて勝ちに行つた職員の大人気ない姿に大いに笑つて頂きました。さて、最終結果はいかに? 昨年は何と僅か1点差



という劇的な幕切れで紅組に軍配が上がりましたが、今年は...終わつてみれば白組の圧勝、昨年の雪辱を晴らす形となりました。最後は、優勝の白組には金メダルを、準優勝の紅組は銀メダルをそれぞれ首からかけて頂き仲良く記念撮影、お互いの健闘を笑顔で称え合い爽やかなフィナーレとなり、ご利用者と職員が一体となりスポーツの秋を満喫できました。そして11月には、19(月)・24(土)を紅葉ドライブ週間として、希望者を募つて昨年に引き続き「けいはんな記念公園」に紅葉を鑑賞しに行きました。昨年に訪れた際にも実に鮮やかな紅葉が出迎えてくれましたが、今年はまさに見頃の時期に当たつたようで、昨年に勝るとも劣らぬ壮麗な紅葉が眼前に迫り、ご利用者も口々に「綺麗やね」「見事としか言いようがないわ。」など、口をついて出るのは感嘆の言葉ばかりで、幾重にも折り重なつた自然の芸術に目と心を奪われ、秋の風情を心行くまで堪能されている様子でした。また、水景園に広がる池の中を雄大に泳ぎ回る鯉の姿に、「大きいなあ。」「頭の大きさ、人間くらいあるんとちゃう?」など、驚きながらも笑顔で餌を投入されるご利用者のお姿には、職員もほつ



こり心を和ませて頂きました。来年も、是非とも皆様と紅葉の最盛期に再訪できればと考えております。この他にも、10月・11月には、ボランティアによるアロマ手欲・ハーモニカ演奏会・ハンドベル演奏会や、たこ焼き作り・干し柿作り・焼き芋・出張握り寿司といった食事レクリエーションなど、様々な催し物を実施しております。これらの模様については、写真でその雰囲気の一端を感じ取って頂ければ幸いです。次号の小綬鶏は年明け1月の発行となります。今年1年、ご愛読下さり誠にありがとうございます。来年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。お体に気を付けて、良いお年をお迎え下さいね。(ティ介護職員 石田)