

地域紹介

今回は、京都餃子の王将 宝塚中山台店を紹介いたします。

場所は、阪急宝塚線中山観音駅から阪急バスでセンター前下車してすぐ、中山台ファミリースენტターの階にあります。



中山ちどりから近く、よくスタッフも昼食を食べに訪れます。

宝塚中山台店は、開業してから約二十年が経ち、いつも常連さんやご家族連れで賑わっています。

お勧めは餃子で、六個で二百二十円と値段もリーズナブルです。店主さんにお話しを伺うと、「こ



この餃子はどの店の王将の餃子よりも美味しいよ」と話されていました。実際に餃子を食べてみると、外は絶妙な焼き加減でパリッとしていて、噛むと肉汁が口の中に溢れてきます。ご飯やビールとの相性も抜群です。

また店主さんより、「お客さんのおいしいの一言が何よりの報酬。それがプライドかな」と職人気質な一言もいただきました。

(足立 国)

編集後記

立春を過ぎても、なお厳しい寒さが続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年の立春は二月四日となっております。冬が終わり春が始まる節目の日を迎えました。

新しい一年を迎える立春には、一年が良い年となるよう願いを込めて、「立春大吉」という言葉を掲げます。

四つの文字が左右対称になっており、紙の表から見ても、裏から見ても「立

春大吉」と読むことができます。

一年を平穩無事に過ごすことができようという意味を込めてこの言葉が使われるようになったそうです。

寒さの中にも春の兆しを感じられる昨今、みなさま、どうぞ健やかにお過ごしください。

(渡辺 淳)



ももちどり 百智鳥 第六十三号

中山ちどり
広報委員会
平成二十九年
二月十五日
発行

いあいわじり

認知症予防ゲームの会そよ風代表

片岡 明子

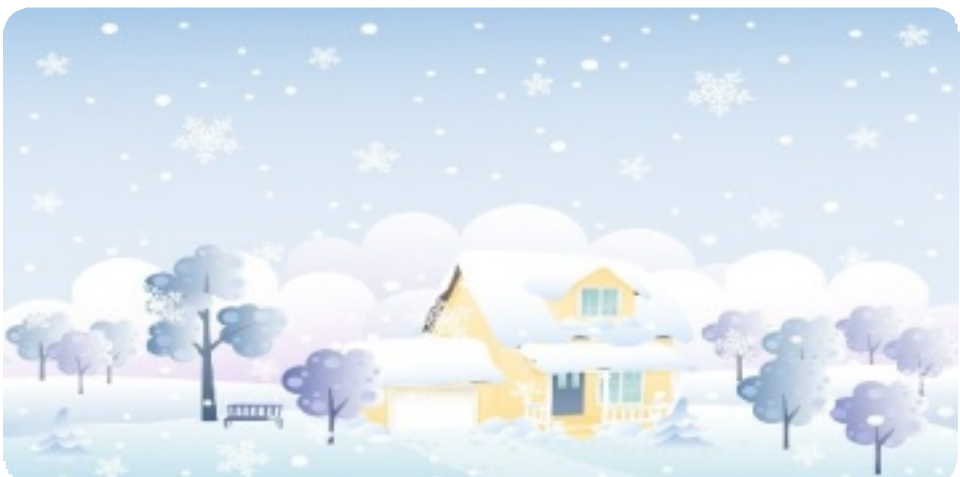
みなさまこんにちは。昨年から中山ちどりに月に四回程お邪魔し、認知症予防スリーAのゲームを一緒にさせていただいています。

平成四年に増田未知子先生が「あかるく、あたまを使って、あきらめない」という言葉の頭文字をとって「認知症予防スリーA教室」を開設されました。津々浦々にポストの数ほどの教室をこの目標にそって、私たちも研修を受け、まだまだ未熟ですが頑張っています。

スリーA方式の認知症予防はあくまで保健予防で、何年か発症を先送りすること、重度化を食い止めて引き戻すことを目指しています。脳の動きが衰えて来たら、スリー

A方式の楽しい刺激で脳を元気にして、毎日ここにこにこ明るく暮らせることを実現させる教室です。もちろん一般の方々にも良い効果があります。スリーAのゲームはレクリエーションとは目的と方法が違います。脳の活性化を実行するゲームです。すなわち、脳のリハビリテーションです。ゲームを展開するうち、自然に皆が声をあげて明るく笑いながら、脳を幾通りにも働かして活性化します。この自発的笑いとうんせいのシャワーで人は癒されていきます。こんな工夫のある教室は、笑いと優しさの渦に包まれていくのです。

売布の『フレミア宝塚』でも月二回教室をしています。色々な方々に体験していただきたいと思っています。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。





新年祝賀会



今年も多くのご入居者、ご家族のみなさまにご参加いただき、新年祝賀会を開催いたしました。

当日はあいにくの空模様でしたが、三名の酉年のご入

居者による見事な鏡開きをかわきりに、三線サークル「ていんがーら」様による演奏会とおしるこの振る舞いがございました。おしるこを召し上がったご入居者からは、「寒い時は温かいものが一番ですね」ととても美味しいです。



などのお言葉が聞かれました。

「色とりどりの」な幸せの訪れを予感させる、賑やかで楽しいひと時を過ごしていただけたのではないのでしょうか。(足立 国)

介護職員初任者研修

昨年度に引き続き「介護職員初任者研修」を平成二十九年一月より三月にかけて開催しています。

初任者研修とは、平成二十五年より『ホームヘルパー2級』に代わり新たにスタートした介護の資格です。受講者は現場実習を含む、二十一日間計百二十四時間の講習、演習をこなし、最終日の修了試験を受けます。

今回の初任者研修には、初めてEPA（経済連携協定）に基づく六名の外国人介護福祉士候補者が受講しています。講義中のグループワーク、ロールプレイ、演習といった体験を過ごし、みなさま資格の取得に努められています。

また、現在介護の現場ですでに働かれています受講生からも、「これまで漠然と考えていた『介護』への考え方が変わってきた」との嬉しい声も聞かれました。

今後も継続して介護職員初任者研修を実施し、高齢社会を支える一役を担えればと考えております。

(北田)

カカオ豆は、チョコレートやココアの原料で、カカオの樹の果実の中にある種子のことです。

カカオ豆の味は、産地やカカオの樹の種類、栽培する土地の土壌、気候によって違い、チョコレートメーカーは製品ごとにカカオ豆を選び、いくつかの豆をブレンドしてチョコレートの特徴を出しているようです。

カカオ豆には品種があり、苦みも少なく良質の豆であるが、栽培が難しく収穫量も少ないクリオ種や栽培が簡単で刺激的な香りのするフォラステロ種、品種改良されクリオ種とフォラステロ種の性質を受け継いだトリタニオ産と大きく三種類に分けられます。

また、カカオ豆はポリフェノールやミネラル、食物繊維など三十種類以上の成分が含まれ、高血圧や動脈硬化防止、整腸作用の他、美肌にも効果があるそうです。

参考文献 インターネット カカオの豆知識より

(渋谷)

なぜなぜ

- Q1、何本あっても東にならない花は何？
- Q2、おやつは三じ、いまは何じ？
- Q3、世界の真ん中にいる虫は？
- Q4、グラフを書くときあらわれる動物は何？
- Q5、素晴らしい木ってどんなもの？

前月号の答え

- 一問目 いびき
- 二問目 わりばし
- 三問目 警報機
- 四問目 今朝
- 五問目 ホテル

思い出記事

私は私立の女学校に入学していました。当時は、男子校と離れた場所にあり、現在のテレビドラマにあるような、男子生徒と胸がときめくような思い出はありませんでしたが、女学校では新入生が入学してくると、上級生が自分の好みの新入生を見つけ声をかけて交際に発展した事がありました。

これを私たちは『S』をしてると言っていました。私も憧れの上級生から声をかけられた時は胸がときめいたものです。それ程、昔は純情だったと思います。

白浜・勝浦

井上 信子

いきいき百歳体操

毎週水曜日の十時より、喫茶ちどりで五月会老人クラブのみなさまによる、『いきいき百歳体操』が開催され、毎回三十名程の方々が集まり、体操をされています。

いきいき百歳体操とは、平成十四年に高知市が開発した、重りを使った筋力運動の体操です。体操の内容は、椅子に腰かけて準備体操や筋力運動、整理体操を行います。筋力運動では二十キロまで十段階に調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かしていきます。体操には、①筋力をつけ、体が軽く感じる様になり、動くことが楽になる、②転倒しにくい体になり、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができる効果があるそうです。

体操の最中は、みなさま真剣な表情で取り組んでおられました。体操が終わると表情が和らぎ、顔なじみのお仲間との憩いの場になっていました。

五月会老人クラブの会長である安藤様は、「今後は、五月台老人クラブだけで体操を行うのではなく体操を通じて、中山ちどりを利用されているご入居者の方々との交流の場にしていくなら素晴らしいなと思っています」と笑顔で話されていました。

(渋谷)



委員会・クラブ報告

安全対策委員会

安全対策委員会では、毎月、危険予知トレーニング、ヒヤリハット・事故の集計、車椅子・浴室の点検、居室の地震対策チェックを行いながら、ご入居者に安全に過ごしていただくよう取り組んでいます。

今後も、ヒヤリハット報告書を活用しながら、ユニットで起こった事故を委員会内で再度検証し、ユニットだけでなく施設全体で事故を未然に防ぐ為の対応策を考えることに力を入れていきたいと考えております。

これから、みなさまのご協力やご意見をいただきながら、ご入居者の安全を守る活動を行っていきたくと考えておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

(片岡)

食事サービス委員会

食事サービス委員会では十月に行った食事嗜好調査の結果をもとに、ご入居者の食事内容の改善に力を入れています。ご入居者からのリクエストメニューについては、十二月から二月までの献立に取り入れています。食事嗜好調査は年二回の実施としていますが、食事に関するご意見などは随時承っておりますので、いつでもお気軽にお声かけ下さい。

また、情報誌「食事通信」も二か月に一度発行しております。みなさま、是非館内掲示板やホームページにてご覧下さい。

(仲田 真)

書道クラブ

書道クラブは、講師として浅堀武子様にご協力いただき、毎月第三土曜日十四時からの部と十五時からの部の二班に分かれて、喫茶ちどりで書道を楽しんでいただいています。

一月の書道クラブでは、「正月」「あまざけ」「迎春」等、お正月にちなんだ文字を書いていただきました。みなさま熱心な表情で書道に取り組みれていました。中には、事前にご自身で字を書いて来られ、浅堀先生に添削していただいている方もおられました。

興味がある方は、是非ユニットスタッフまでお声掛けください。書道クラブでお待ちしております。

(仲田 貴)

特養 雲仙・霧島 ユニット

一月十三日
(金)に、中
山八幡神社へ
初詣に行きま
した。



みなさま神社でお参りをされ、「久しぶりに外に出ると気持ちいいね」「今日は寒いけどいい日になった」と喜ばれていました。

また、帰り道に清荒神へ寄り道をする時、

「この近くに私の家があるのよ」と懐かしそうに思い出を話される方もおられ、和やかな雰囲気の中、帰路につきました。

(渡辺 淳)



♪ユニット便り♪

特養 箱根・熱海 ユニット

一月二十六日
(木)に、厨房
スタッフがご入
居者の目の前で
調理を行うライ
ブキッチンを行いました。

ブキッチンを行いました。

ライブキッチンでは、屋台が来ておでんが用意されました。出汁が染み込んだ大根や卵などをご入居者に

選んでいただき熱々のおでんを召し上がっていただきました。

みなさま、「寒い日におでんは嬉しいです」「体が温まりました」と喜ばれていました。

(矢野)



一月六日(金)と十一月十一日(水)に、伊和志津神社へ初詣にでかけました。道中、流れる景色を見ながら、「この道は仕事に行く時にバイクでよく通ったわ」「昔とあまり変わってないわね」と話にも花が咲きました。



神社では、みなさまお賽銭を入れ、手を合

わせてお参りされていきました。その後、神社を散策しながら、「今年もお参りさせてもらってありがたいです」「いっぱい心の中をお願い

しました」と満

面の笑みで話

されていまし

た。(三栖)

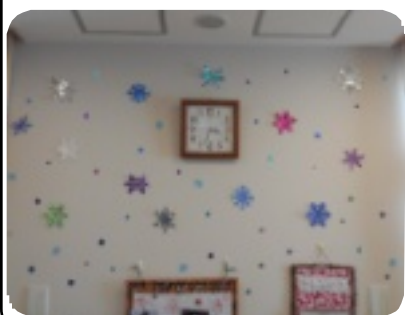
ケアハウス 有馬・城崎 ユニット



小規模 多機能ホ ーム

ありました」と、とても喜ばれていました。

(岡村)



小規模多機能ホームでは、季節に合わせてユニットの設えを、ご利用者と一緒に作成しています。今回のテーマは『冬』で、折り紙で雪の結晶を作りました。



みなさま、「なかなか難しいね」「昔は洋裁でハサミもよく使ってたんやけどね」と慎重な手つきで、熱心に作成しておられました。

雪の結晶が完成し、壁に飾りつけると、「綺麗にできたわね」「一生懸命作った甲斐が