



みんなの力でみんなの幸せを

s a w a r a b i

さわらび

10

October

2008

vol.426

医学講話▶ 天寿を全うして幸せな一生を

さわらび会 理事長 山本 孝之

特 集▶ 人に歴史あり



天寿を全うして幸せな一生を



さわらび会
理事長
山本 孝之

ように。

高齢者の適正体重は、身長m×身長m×23〜24kgです。

身長は、30歳過ぎると毎年1.5

㎝ずつ縮みますから、必ず、現在の

身長を測ることに、更に、65歳から

74歳までは23kgをかけ、75歳以上は

24kgをかけて、計算して下さい。

④おすすめ食品

魚、貝、海藻、大豆、脱脂粉乳、

緑黄色野菜、果物、いも、きのこ、

ゴマ、シソ油など。

⑤味つけうすく

高齢者では特に、食塩摂取が血圧

を大幅に上げますから、1日6g以

下に。

現在、日本人は1日平均12gとつ

てますから、味噌や醤油の使用量は

今までの半分とし、更に、佃煮や漬

物はなるべく少く。

砂糖も少くし、甘いものもなるべく食べないように。

③よく噛んで

⑥水分はたっぷり

緑茶1日6杯以上がおすすめ。

⑦節酒

日本酒なら1合、ビールなら大ピ

ン1本まで。

⑧1日3回規則正しく

朝食を必ず食べ、夕食は寝る3時

間前までに。



2、運動

①おすすめの運動

お午寄りでは、運動中に息苦し

や胸痛を感じたら、すぐに運動を中

止しなくてはいけませんから、いつ

でも、どこでも、ひとりでもできる

運動がおすすめです。

特に、太極拳と散歩。太っている

人は水中歩行がおすすめです。

②転倒骨折予防の運動

足の爪先に踵をつけてまっすぐに歩

く「つき足歩行」が、バランス力を高め、また、踵落と片足立ちが中腎筋を強くして、転倒骨折予防に有用です。

②運動の時間

真夏の炎天下や冬の早朝は避け、

食後1時間半頃に1回20〜30分位運

動する。

③運動後には緑茶かレモン水の補

給を忘れずに。

3、規則正しく

地球上の生物はすべて、地球のリ

ズムに従って規則正しく生きると、

長生きできるようになっています。

①睡眠

毎日6〜8時間の睡眠をとること

が、肥満と糖尿病の発生を減らし、

死亡率を低下させます。

● 毎朝決った時刻に起き、青空を

見ながら明るい光をしっかりと目に

入れると、その15時間後に、眼りの

ホルモンが分泌されて、ぐっすり眠

れるようになります。

● 毎日午後2時頃昼寝30分。

● 就眠儀式

1、日常生活の自立

自立を妨げる認知症、脳血管障害、

大腿骨折などを予防し、もし万一、

これらにかかっても、積極的にリハ

ビリを行って、自立できるようにす

ることが必要です。

①自立喪失の予防

1、食事

①摂取量

適正体重を維持する量だけ食べる

寝る前に、トイレ①血圧測定②入浴③歯磨きしてから床へ入るのを毎日繰り返してますと、すぐに眠れます。

③入浴

日本では、高齢者の入浴による死亡や転倒事故が多いですから、気を付けて下さい。

●暴飲、暴食、運動直後には、風呂に入らない。

●冬は、脱衣場や浴室を暖めてから。

●ぬるめの湯へ

熱い湯に入ると、血圧が上がりが固まりやすくなるから。

●半身浴を

首まで湯につかると、強い水圧がかかって、心臓に負担がかかるから。

●浴室には必ず手すりをつけ、出入りには必ず手すりを持って。

●決して、ひとりでは入らない。なるべく夫婦と一緒に。

ひとり暮らしの方は、デイスーパー

スか銭湯を利用。

④血圧の調整

血圧は、昼間は高くて、夜は低い

ものですが、70歳を過ぎると、夜の血圧が下がりにくくなってきます。

脳卒中が一番起りやすいのは、夜の血圧が昼よりも高い場合でして、次に、夜の血圧が昼よりも20%以上も下がった時が危険です。

また、朝方に血圧が急上昇するのは、年齢に関係なく非常に危険です。これは月曜日に起ることが多いですから、くれぐれも注意して下さい。

●朝起きて排尿した後と、夜風呂へ入る前に、座って上腕で血圧を測り、もし、血圧が非常に高くなっていたり、低過ぎたら、外出と入浴を控えるように。

●血圧が高くても、糖尿病や心臓病を合併していない限り、すぐに薬を飲むのではなく、暫くは生活習慣を正しながら経過をみるように。

●生活習慣の是正

血圧を下げる食物(野菜、果物、魚など)を、できるだけ食べる。

食塩制限、禁煙、節酒。

怒らない、興奮しない、寒い時外

出しない。

●降圧薬の服用は、ガンによる死亡を増加させ、日常生活の自立度を下げる傾向がありますから、1〜3ヵ月間生活習慣を止しながら経過を見て、特に高い時だけ薬を使います。

85歳以上では、原則として、降圧薬は使いません。

4、いつも楽しく幸せに

①悲しいことや辛いことは、すぐ忘れるコツを身につけて、いつまでもよくよくよいように。

②趣味

仕事ひとすじで趣味のない人が呆けやすいから、自分が一番楽しめる趣味を持って毎日を幸せに。

③役割

今、自分のことができることで、まわりの人に役立つ働きをする人が長生きできます。

④日常生活の自立再獲得

脳卒中や骨折で、ひとりでの生活が難しくなっても、決してあきらめず、リハビリを積極的に行って、自

立度を高める努力をして下さい。

リハビリはやれば必ず効果のあるものです。長嶋選手が良いお手本です。

II、いつでも支えあう絆づくり

①家族第一主義

仕事よりも、地位や名誉よりも大切なのは、家族みんなの幸せであり、家族みんなの支えあいです。

②向う三軒両隣り仲よく

たとえ、ひとりになっても引越せず、住み慣れた町で暮してゆけるように、日頃から、向う三軒両隣り助け合って暮してゆきましょう。

③年金・医療・介護の制度

これらは、みんなの健康と幸せを守る、最後の砦です。

いつも政治に深い関心を持ち、この大切な砦を少しでも良くしてくれる人に投票するようにしましょう。





以前、長寿医学研究所で研究をされていたパラニ・ラジオス博士が、岡田秀親先生との共同研究のため、再び福祉村に来村、研究を行いました。

今回は、現在私が行っている「厚生労働省科学研究費・医療技術実用化総合研究推進事業」の外国人研究者招へい事業での来訪となりました。

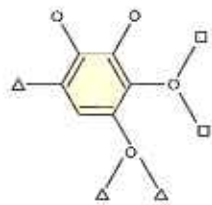
この事業は、優秀な外国人研究者を招へいし、海外との研究協力を推進することで、研究の向上を目的としています。そのため、毎年、全国でも数人しか招へいされません。今回は、ラジオス博士の今までの功績が認められ、日本へ招へいされました。

「ラジオス博士へのインタビュー」

Q 今回の来日でのどのような研究を行われましたか？

A 今回は、以前からお世話になっている岡田秀親博士の研究を共に行う目的で来日しました。

約2週間の滞在（8月27日～9月8日）のうち、名古屋市立大学免疫学教室（岡田則子教授）と福祉村病院長寿医学研究所で、相補性ペプチド設計プログラムとの検討・改編および、今後の研究開発プロジェクトの打ち合わせとプログラム改良を行いました。



Q 今ほどのような仕事をされていますか？

A 私は以前、日本で長寿医学研究所の皆さんと一緒に、ウイルスや腫瘍に抵抗する作用を持つた新しい分子を発見すると共に蛋白質の構造に新しい理論を創りだし、世界でも有名な科学の雑誌に、私たちの研究の成果を発表することができました。

その成功の後、私は一九九八年にアメリカへ招かれました。はじめはアラバマ大学で蛋白質の仕事、次は米軍の研究所で軍隊のための開発途上の人工血液に関する研究をしました。そこでも、私が日本で得た知識、経験がとて役に立ちました。その後、私はアメリカに留まり、日本で学んだ補体にかかわる研究を続けています。日本で学んだことは現在の私にとって、とても有意義でした。

私は現在、メリーランド州（アメリカ北東部の小さな州）にあるレンチゲン株式会社で、蛋白質生産の管理責任者をしており

ます。私は新しい蛋白質およびペプチドに基づいた製品に対する新しい考え方の提案に責任を負っています。

それは非常に複雑な仕事で、同僚・共同者・政府関係者との調整を必要としますが、とてもやりがいのある仕事です。

Q 久々の日本はいかがですか？

A 10年ぶりの日本はとても懐かしく、日本へ来ることをとても楽しみにしていました。福祉村にも新しい施設ができ、繁栄していてとてもうれしく思いました。野依で育った私の娘も一緒に来たがっていました。ランドセルを背負って野依小学校に通っていた娘は、今では大学生ですが、今も日本語を上手に話せます。





○2008年9月11日講義

高齢者・障がい者の暮らしを

支える福祉用具・車いす

福祉サービス株式会社 代表取締役

三浦 早人

(理学療法士)

福祉用具は介護保険制度の影響もあり、以前より広く一般に認知され、利用されるようになってきました。

しかし福祉用具が適切に使われず事故が起きたり、自立度や生活の質を低下させるなど、数多くの問題が発生しています。福祉用具を活用するには、その性能と利用目的を明確にし、適用技術を高めることが大切です。今回は車いすに的を絞って、これらの点について考えていきます。

この適用技術は「適応」「選択」「適合」の二要素で構成されます。

「適応」とは車いすを使うべきかどうかを判断することです。「選択」とはいろいろな機能の車いすから一番合っている、合いそうな物を選ぶことです。「適合」とはその目的に沿って身体的な形態や機能に合うか、または合わせることを意味します。

車いすの選択、適合のポイントは、
①身体状況・体格、移乗能力、座位能力、操作能力等の運動能力。
②介護力・介護者の健康状態や介護できる時間、操作能力など。
③生活環境（使用環境）・屋内では廊下幅、段差、扉など。屋外では坂道、段差路面など。
④主とする（優先する）使用目的が重要になります。

1、サイズの合わせ方

①座面幅：臀部の両側に2〜3cm余裕がある。
②座面奥行：膝の裏側から座面シートまで4〜5cmの余裕をもたせる。
③前座高：下腿長より5cm程プラスした高さが立ち上がりしやすく、座りやすい。足でこぐ場合は膝を直角に曲げた時、足の裏がしっかり床に着くこと。
④フットレ

スト長：ステップに足を乗せて大腿の裏がシートから浮かない程度。
⑤アームレスト高：座面から肘の高さを目安に2〜3cm高め。などが基本となりますが身体状況によってこれが当てはまらないこともあります。またクッションを利用する時はその厚みを考慮する必要があります。

2、車いす機能とその対象

①フットレストサポート開き、脱着機能：立位が不十分で側方へスライドしながら移乗する方、ベッド等にしつかり近づかないと移乗できない方、足で車いすを操作する方など。
②アームサポート跳ね上げ機能：立位が不十分で側方へスライドしながら移乗する方、移乗の介護負担が大きい方、スライディングボードを利用する方など。
③アームサポート脱着機能：介護者が車いす後方から抱きかかえて側方へ移乗させる方。
④フットレッグサポート挙上機能：膝関節が曲がらない方、下肢術後すぐの方、浮腫の強い方など。
⑤アームサポート高さ調整

機能：高さが合わない方、クッションを利用して微調整が必要な方など。
⑥バックサポート張り調整機能：背中の方や脊髄損傷の方で骨盤を起こして座りたい方、背中の骨突出部がシートに当たって痛い方など。
⑦リクライニング機能：状態を起こすことが困難な方、頭部が保持できない方、座位が安定しない方、一時的にベッドのように横になる必要のある方。
⑧テイルト機能：ずり落ち姿勢になってしまいう方、頭部が保持できない方、積極的な体圧分散が必要な方。その他にも車いすには色々な機種・機能・付属品があり、すべて目的があり、対象があります。

支援者は利用者様に適切な福祉用具の提供ができるように、高度な適用技術を身につけていけることが望まれています。



第27回

さわらび文化祭

～人にやさしく、地球にやさしく～

昨年の
福祉村発表会

日時●2008年11月3日[祝・月]

午前10:00～

場所●福祉村



主な企画

- 野外ステージ
- F1ドライバー・山本左近選手グッズ販売
- インド物産展
- 新鮮野菜販売
- 秋陽展
- 介護教室・相談コーナー など

文化祭のお問い合わせ

あかね荘 TEL・0532-48-2825



「人にやさしく」福祉の仕事を紹介し展示します

各施設の職員を取材し、仕事に就きたいきざつや、様々な体験談を集め、やりがいのある福祉の仕事を紹介致します。

防災展示

今年新たに整備された防災倉庫および備蓄品の展示を行います。非常食の試食が出来る体験コーナーもあります。

インド福祉村病院 スタッフ来村

インド福祉村協会では、昨年九月よりJICA（独立行政法人国際協力機構）草の根技術協力事業と契約して、北インド農村民への保健衛生教育と人材育成を実施しています。

今回、その一環としてインド福祉村病院現地スタッフ二名（ラン・プラサド・シン氏、ナレンダラー・シン・ラナート氏）を約一週間の日程で日本に招いて、研修をしていただきました。

インド福祉村病院のある地域は、貧困農村民が多く、かつ保健衛生の整備も遅れているところで、栄養不良、貧血、感染症罹患、及び妊産婦の死亡率も高くなっています。

今回の研修では特に、日本における母子などの保健衛生教育や感染症予防を中心に行いました。豊橋を訪れた九月二日には、午前中に、福祉村の高齢者や障害者の医療、福祉の現場を見学していただき、午後には、豊橋市母子保健センターや今年の七

月にオープンしたばかりの子ども未来館の見学をしていただきました。

研修に来た二人は「インドではこのようなシステムも設備もない。できれば日本のように、全員がこのような恵まれた支援が受けられるように、基礎を確立したい。」と話していました。

（武田）



●インド福祉村協会山本理事長にあいさつ



●豊橋市母子保健センターのスタッフに説明を受ける

働く親の姿を見る会

さわらび会では、職員の子どもが親の働く姿を見る機会を作る為に、今年から職場参観が始まりました。

特別養護老人ホームさわらび荘では、八月五日に八名の参加がありました。山本理事長より、「あなたたちが今ここにいるのは、ご先祖、ご両親から人間として尊い命をいただいたからです。ご先祖様に感謝の気持ちをお忘れないうちに、そして、命とともに与えられた才能を存分に伸ばして、みなさんの周りの人たちの役に立つ働きをしましょう。」とお話しがありました。

その後、お年寄りとお話ししたり、おやつを配ったり、下入れをしました。車いすのお年寄りや体の不自由なお年寄りとうしたら玉入れ競争が楽しめるのか、お年寄りチームに子どもが入ったり、玉を拾って渡したりと子どもたちも色々考えました。後日、子どもたちが感想文を書いてくれましたので抜粋して紹介します。
(藤原)

◆「お母さんの仕事を始めて見て、僕はお母さんも人の気持ちを考えながら仕事をしていて、すごいなと思いました。ぼくもお母さんみたいな仕事をしてみたいなと思いました」

◆「自分に会いに来てくれる人がいることが、泣けるほどうれしいと言っていました。普段の生活では考えてもいませんでした。私は家族に囲まれて生活していて、それが当たり前のように感じていました。でも、当たり前前だと思っていた生活が幸せだということに気付きました」



●初めて見た働く親の姿に色々な驚きと発見がありました

「ありがとう」がつながく助け合いの心

豊橋市社会福祉協議会主催の肢体不自由児者ガイドヘルプボランティア講座で、珠藻荘職員が講師を務め

させていただき、後日その講座を受講した方から、「子どもたちと一緒に珠藻荘でボランティアがしたい」と連絡を頂きました。

夏休みを利用して来てくださったのは、豊小学校に通う三年生と一年生の兄弟と、講座を受講されたお母様の三名でした。当日は簡単な説明後、絵本の読み聞かせや校歌を披露して下さいました。最初は緊張して声も小さくとまどっている様子でしたが、一生懸命歌ってくれているのが伝わってきました。校歌を歌った後には珠藻荘のみなさんから大きな拍手と「ありがとう」というお礼の言葉がかけられ、兄弟の緊張も解けて楽しい交流を行うことができました。

数日後、お母様から手紙をいただき

きました。その中には「祖母の家にいった時に、兄弟が力を合わせて一生懸命に祖母のお手伝いをしている姿に驚いた。」「珠藻荘のみなさんと接することで子どもたちが変わったような気がします。」という大変嬉しい内容でした。

珠藻荘利用者の「ありがとう」の言葉で、「自分たちでも人の役に立てる」という助け合いの心が芽生えたのだらうと思います。
(山中)



●緊張したけれど一生懸命頑張ってくれました

人に歴史あり

さわらび会の歴史は、1962年に山本病院を開院したのが始まりです。その後、医療法人が46年・社会福祉法人が32年という時を刻んできました。その間、多くの患者さんや利用者さん、そのご家族、職員などが歴史を築いて来ました。

今の特集では、そんなさわらび会でごんぼっている利用者さんや職員にスポットを当て、みなさんにご紹介したいと思います。



クリーニング職人として

今年で六十七歳になる田中裕さんは現在、障害福祉サービス事業所 明日香でクリーニング師として働いています。

田中さんは平成三年四月に福祉村内にあるクリーニングセンターのクリーニング師として、さわらび会に入社されました。クリーニングセンターでは、福祉村で使用している布オムツなどの洗濯、そして、そこで働いている障がい者の良き理解者として勤められてきました。

そんな田中さんも平成十五年三月に定年を迎えられ、一時は退職されましたが、まだみんなのために役に立てるとの思いから、同じさわらび会の施設で職員の職服をクリーニングしている明日香に七月から再び勤めていただくようになりました。

当時の明日香は、クリーニング師の資格を持っている職員がいなかったため、どうしたらきれいにクリーニングが出来るのか、そしてどうすれば多くの作業をこなして行けるの

かを職員が試行錯誤しながら作業を行っていました。

そんな中、クリーニングの専門知識を持った田中さんに来ていただいたおかげで洗濯の仕方やプレスのかけ方、アイロンのかけ方を改めて教えていただき、より品質の高いクリーニングをすることができるようになりました。また、以前は職服をクリーニングに出しても、なかなか戻ってこないためクリーニングに出すことができないという病院職員の声を聴き、できるだけ早く職服を戻せるようしたいという思いや出勤してきた明日香のなかまがすぐに作業に取り掛かれるようにするために、職員の

通常出勤時間の、時間も前に出勤して、病院職員の職服を回収したり、すぐにプレス機にかけられるよう、先に洗濯をしてくださっています。その結果、クリーニングをかけられる枚数も以前にもまして増えましたし、利用者の工賃として支払う収益も増やすことができています。

また、クリーニングセンターで障がい者に指導していたこともあり、なかまへの指導や接し方もすばらし

く、多くのなかまがそんな田中さんを慕っています。

本当に元気な田中さんですので、今後も利用者のみなさんに、働く楽しさや大切さを身近な存在で伝えていっていただけると思います。(鈴木)



● アイロンをかける田中さん



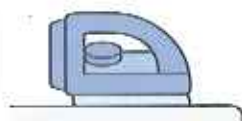
田中裕さんのお話



さわらび会にご縁をいただき、今年で十八年目を迎えました。

明日香でも、はや五年が過ぎましたが、いつもなかと楽しく一緒に仕事をさせていただいています。

私は、このクリーニングの仕事を通して、さわらび会の職員さんが気持ちよく働けるように、そして、明日香のなかまが楽しく働けるように心がけてきました。この仕事も、私にとって生きがいの一つとなっています。さわらび会の一員である自覚を持ち、これからも精進していきたいと思っています。



優しい風に包まれて

続いては、緑豊かな環境の中に住んでいらっしゃるSさんご夫妻を紹介いたします。

八十五歳になるご主人のSさんは腰痛のために立ち上がりや歩行に不安があります。しかし自宅では家族に甘えず自分でがんばろうと、テールや棚の位置を工夫して安全に歩けるようにしています。また、介護保険制度を利用して居間やトイレに手すりを設置し、自立に向けた生活に取り組んでいます。ジュゲムのデイクケア利用時は四点杖を使い、理学療法士の助言に耳を傾け熱心に歩行訓練をされています。



●2人で散歩をする様子

Sさんを支えている奥さんも、左足の腫れがあるため動く痛みがあります。しかし、ご主人を支えながら精一杯頑張ってみえます。

それでも歩行中にバランスを崩してご夫婦で転倒してしまうこともあります。そのような時には、近所に住む娘さんが駆けつける体制ができております。また、私たちにも連絡を頂けることになっています。

先日、娘さんご夫婦より素晴らしいプレゼントがありました。それは箱根、伊豆への温泉旅行でした。

元来、外出が好きなお二人ですが、歩くのが大変になり旅行などの機会も少なくなっていました。ですから、私たちが訪問すると「今度娘が温泉旅行に連れて行ってくれるぞうだよ」と本当に嬉しそうに話してくださいました。

旅行中は、車中から移り変わる景色に目を輝かせ、まるで童心に戻ったように楽しく過ごされたようです。旅行に使ったワゴン



●久しぶりの旅行を楽しみました

車のステップが高かったため、娘さんが手作りの踏み台を用意しました。また、行く先々で見知らぬ人からも親切にいただいたそうです。宿泊した旅館では柔らかなめのご馳走を出してください、優しい風に包まれてのご旅行のようでした。

これからも、笑顔の耐えないSさんご夫婦が幸せな毎日を送れるように、周りとの連携を保ちながら、私たちも優しい風になりたいものです。

(金子)

山本左近



[世界で見たもの]

「エコを語る」

エコとは無縁と思われる激しいレースの世界に身をおく左近選手。そんな環境だからこそ気づくこともある。

●Text by YAHOO! JAPAN自動車 エコガ ライフ / Photograph by ART グランプリ

今でも忘れない、はじめて見たF1の「衝撃」

レースや車に興味を持ったのは、母親が鈴鹿サーキットへF1を見に連れて行ってくれた時。僕が小学校に上がるか上がらないかの頃で、初めて見た瞬間に、レーシングカーの速さやエンジン音、会場の雰囲気などすべてに衝撃を受けた。

「レースってすごい。」その思いがどんどん大きくなって、小学校6年生でカートレースを始めたんだ。

初めて乗った車は、姉から譲り受けたマツダのRX7サバンナ。その後は、トヨタのレーシングチームに所属した1年目に、トヨタのアルテツツアを購入。2005年からはGT選手権に出ていたので、トヨタのゼロクラウン（トムス仕様）。2006年は、日産のMuranoo（ニスモ仕様）をチームから提供されて乗ってた。

自分が車を選ぶときにこだわるのは、まずはカッコいいと思

う外観かどうか。それと同じくらい大事だと思うのは、ブレーキ性能や足回りがしっかりしている事。ただ、固くしているのが良いというわけではなくて、でこぼこの乗り越えがスムーズな車が好きな。

昔は、車でヨーロッパを何時間、時には何日もかけて移動していたけど、最近はすべて飛行機移動。空港からホテルなども大体送迎があるから、自分で運転する機会はぐっと減った。

でももし、今度乗るとしたらまたMuranooのようなSUV車に乗ってみたい。SUV車は僕の車に対してのニーズを全て兼ねそろえていると思うから。

カッコいい！と思えるエコカーが出たら即買い！

エコカーには乗ったことがないけど、機会があれば乗ってみたいと思う。これからもっともっと普及していくべきだと思うし、

ただ、乗りたいと思うようなカッコいい車がまだまだないのが残



念などところ。もし、カッコいい
と思えるエコカーが出たら即買
いするかもしれない。

将来的には、みんなが今現在
エコカーと言われている車（電
動のハイブリッドか、はたまた
違うエネルギーで走る車か？）
に切り替えていかなければいけ
ないだろう。

車に乗らないというのが一番
エコなんだろうけど、車なしの
生活に戻るとするのは難しいか
ら。ガソリンも値上がりしてい
るし、環境に優しい車に乗れば
経済的にも環境的にもお得なん
じゃないかな？

F1の世界では、数年前から
二酸化炭素排出三分の木を植え
ている。もちろんF1という世
界は、「もったいない」という
概念から最も離れている世界な
わけで、環境保全の面から見
ると今後非難されるのは目に見え
ている。だから、いつか大きな
ターニングポイントが来るので
はないかと思う。

例えば来年から「KERS」
というエネルギーを再利用する

システムの導入を検討したり。
今後は、エンジンが他の燃料に
切り替わったりしていくと思う。
AURDはすでに、環境により
優しいディーゼルエンジンでル
マン24時間レースを走ったりし
ているからね。

「無駄遣いをしない」が 左近流エコ

実は思った以上に、各国のエ
コに関しての対応が違う。ヨー
ロッパの中でさえ、国や地域に
よって全く違うんだ。

「ごみの出し方一つ見ても、と
ても厳しい地域もあれば、ゆる
い地域もある。日本はそういう
意味では各地域でゴミの分別が
進められているから、エコ先進
国の一つなんじゃないだろうか。

暑い国を回った時は、冷房の
かけすぎに辟易する。外と内と
の差があまりにもあって、こう
いった国々はまだエコの観点か
らエアコンの使用を控えようと
していないのかな？と感じる。
今日本が取り組んでいてエコロ

ジーに関して有効だと思われる
ことは、諸外国に対してはド
ン積極的に働きかけていくべ
きだよな。

僕の生活の中でいうと、無駄
遣いをしない事が一番のエコか
もしれない。

エアコンにしても、外食にし
てもそうだし。それから、ベッ
トボトルやガラス瓶などは確実
にリサイクルに出すようにして
いるよ。

去年から僕の住んでいるバル
セロナで始まったのが、「レン
タサイクルシステム」。

レースと日本の良さを 伝えたい

現在はINGルノーF1チー
ムのテストドライバーとして、
全レースに帯回しているのと、
7月のドイツGPからGP2と
いうF1と同時開催されている
レースにARTというチームか
ら復帰している。

GP2とは、F1への最後の
ステップアップカテゴリーなの

で、ヨーロッパの人たちからは
F1以上に厳しいレースだと認
識されている。僕が準備も何も
なしに、途中から参戦して2戦
目で4位入賞した時は、周りが
ビックリしたくらい。調子も良
くなってきてるし、とにかく残
りのレースに自分のすべてをぶ
つけたいと思う。

レース以外でのテスト走行で
は新しいパーツの開発走行や、
市街地やレースでのデモラン
のプロモーション活動も。

今年はテストドライバーとい
うことでレースには出ていなか
つたが、GP2に復帰してやっば
りレースをするのが僕にとつて
一番楽しい事だと思った。1周
1周を全開で、攻めて、攻めて、
攻めまくるようなレースをこれ
からもしていきたい。

最近ではレースに限らず、僕が
生まれ育った日本の良い部分を
世界に広めたいと思うようにな
ってきた。同時に、海外に長く住
んでいることで見えてくる様々
な世界を、日本にいる人たちに
上手く伝えていきたいなと思
う。

俳句浪漫

直筆の書で
季節を彩る



シユゲム館長・東京大学客員研究員
金井 芳之

以前月間のシユゲム便りに富士変化というコラムを書いたことがあるが、富士山の姿はやはり雪化粧がよい。それも豪雪に見舞われ富士全体がすっぽりと雪で覆われたのは余りにも風情がない。秋は山頂から上三分の二くらいが雪で覆われる十二月初頭と初夏の富士の姿が好きだ。それも後縁に沿って地肌が所々露呈しているのが何とも言えない風情を感じさせる。一年を通して最も物の哀れを感じさせるのが、遠景では雪が全く見られない晩夏の真っ黒な富士の姿であろう。富士にはこのような「めりはり」があるから楽しい。ちなみに歌川広重の浮世絵、江戸白景に描写された富士山の数はおよそ二十であるが、雪無し富士は、二であった。このように雪化粧の富士の姿は昔から愛されてきた。遠距離通勤を忘れさせてくれる富士変化に感謝また感謝。

朝もやれ
雪なり富士と
観るあわれ



さわらび日記

(日20) 8・16(9・15)

■福祉村病院・シユゲム

- 8月19日 シユゲム幹部会
名古屋市認知症介護実践者研修にて伊勢弘之副院長が「認知症の医学的理解」について講演
- 21日 橋本先生によるCPC(理事長出席)講話(聴く姿を学ぶ会)(理事長出席)
- 22日 豊橋市社会福祉協議会士障認知症座談会にて伊勢弘之副院長が「認知症のケア」について講演
- 24日 認知症の人と家族の会三重県支部千代田の若年性認知症の啓蒙講演会(津市)にて伊勢弘之副院長が「若年性認知症の人と家族への理解」について講演
- 27日 豊川市民病院主催の講演会にて伊勢弘之副院長が「認知症の長期にわたる対処方法、進行させない方法」について講演
- 28日 さわらびの大学「白閉症についての理解と白閉症の方への対応」について、愛知県白閉症協会(三つばみの会)顧問 濱田徹朗
- 29日 施設長会議(理事長出席)
- 9月1日 足柄病舎会議(理事長出席)
- 2日 インド福祉村病院の職員シンさん他1名が、福祉村を参観
- 9日 東三河神経病理学研究会(豊橋市民病院にて)理事長出席
- シユゲム幹部会
- 若葉社敬老会に理事長出席
- シユゲム家族会
- 10日 さわらびの大学「高齢者・障害者の暮らしを支える福祉用具」福祉サービスクラス代表取締役 三浦口人
- 11日 病院幹部会(理事長出席)
- 12日 さわらびの社敬老会に理事長出席
- 15日 新城中土産認知症予防講演会にて伊勢弘之副院長が「認知症のケア」について助言と講演
- 名古屋大学フットボール主催の敬老の日企画市民公開シンポジウムにて伊勢弘之副院長が「高齢者医療の現実」について其語講演

■さわらび荘

- 8月18日 ケアマネ研究会(白月 名古屋)
- 19日 土佐ケアマネ職特別地域ケア会議(浅見 つつじが丘)
- 21日 介護認定審査会(施設長 中役所)

■第二さわらび荘・カサデローザ

- 22日 愛老協外世紀委員会「オーチング研修(田沼 カリオンビル)
- 24日 社会福祉士福祉特別地域ケア会議(木江 つつじが丘23日)
- 25日 全国老協協会計研修(安江 大阪)
- 27日 認知症介護実践者研修講師(柴田竹名古屋)
- 28日 石巻中学校職場体験(28日)
- 27日 全国老協協働所介護サービス向上研修(渡辺美 名古屋28日)
- 28日 ヒアガリーアン
- 保健師福祉特別地域ケア会議(松下 あいトピア)
- ケアマネ相談窓口(浅見 名古屋)
- 愛老協生活相談員研修(藤原 名古屋)
- 9月2日 東海北陸ブロック老人福祉施設人会(第10期)住出・柴田美・安南4日)
- 4日 家族介護者交流会(松下・浅見・木江 百穂地区市民館)
- 介護認定審査会(施設長 中役所)
- 地震想定防災訓練 炊き出し訓練
- 9日 牛川育英幼稚園訪問
- 10日 ボイパー点検(11日)
- 介護給付等審査会(施設長 中役所)
- 12日 敬老祝賀会(理事長出席)
- 介護保険指定事業者講習会(浅見 同席)
- 8月19日 介護支援専門員協会愛知支部役員会(三城 名古屋)
- 21日 愛知県社会福祉協議会女性委員会(三副委員長 社会福祉協議会)山本施設長 名古屋)
- 県社協水フアンティアン運営委員会(長坂 東浦町)
- 若老協21世紀委員会(松原 遠山 名古屋)
- 指導指針へ計研修(奈良施設長 野崎 大塚27日)
- むさしのへムコンサート
- 27日 松下社会福祉事業福利厚生基金運営委員会(山本施設長 名古屋)
- 28日 愛知県社会福祉協議会福祉事業者連絡部会(山本施設長 名古屋)
- 2日 女性委員会(山本施設長 奈良施設長 名古屋)
- 3日 愛老協生活相談員研修(東部 名古屋)
- 東海北陸ブロック老人福祉施設研究会



平成十五年八月七日から九日にかけて第三回日の四国霊場めぐりが始まった。高知まで鉄道でそこからレンタカー。第三十六番札所の独鈷山ひとりごうざん青龍寺しょうりゅうじに向かう。この寺は横浪半島の先端にあり、陸路からではたいへんな回り道で、昭和四十九年に宇佐大橋ができるまでは遍路は渡し船を利用した。このあたりは海岸線が美しい横浪三里と呼ばれる景勝地で県立自然公園となっている。弘法大師は唐から帰国する前に護身、供養



の法具である独鈷杵ひとりごしを「霊地にとどまりたまえ」と念じ、東に向かって投げた。帰国後この地でその独鈷杵を見つけたので、唐の青龍寺を模した寺を建立した。唐の青龍寺は空海が恵果阿闍梨けいこあせりから密教のすべてを伝授された寺である。本尊は波切不動明王。唐からの帰りに大師を乗せた船が沈没しそうになった時不動明王が大師を助けたので、後に大師が刻んだものである。石段を上ると仁王門がある。本堂までの石段がさらに百段以上ある。長い急な石段を登る。木立が清々しい。「弘法大師はすごいね。中国から日本まで独鈷杵を投げられるから。すごい肩だね。」と小四の娘。「伝説だよ。作り話。」と中二の娘。「本当に投げたかもね。」と真剣な母の顔。

さわらび読者アンケート
ご協力ありがとうございました

8月号のさわらび誌におきまして、読者アンケートをさせていただきました折には、多くの皆様よりアンケートのご回答をお寄せいただき深く感謝申し上げます。

さわらび誌は、1973年5月、山本病院の院内報としてスタートし、今年の5月で35周年を迎えました。この間、地域の皆様にはさわらび会の日々の活動をお知らせすること、私たちの活動をご理解いただくとともに、職員に発表の場を提供することで、お互いの絆を深めてまいりました。さわらび会の歴史を記録し続けてきたこの機関紙は、私たちにとても大切なものとなっています。

私どもは、今回のアンケート結果をもとに、今後より一層、皆様にご愛読いただけるよう誌面の充実を図ってゆきたいと思っております。

本来であれば、皆様方一人ひとりにお礼申し上げますが、皆様ながら昔中をもちましてお礼申し上げます。

今後ともよろしくご支援賜りますようお願い申し上げます。



さわらび会後援会寄附ご芳名

平成20年8月15日～9月14日

市内牧野町90	小松ウメ氏	5,000円
東京都新宿区左門町9	財団法人国民保健会	5,000円
市内大清水町字宮上見804-1	榎松谷建設	10,000円
市内小池町36-1	共和印刷㈱	5,000円
市内高塚町神田68	田京敏明氏	5,000円
市内中岩田三丁目11-3	白井良治氏	1,000円
市内弥生町字西豊和9-9	林 昭氏	10,000円
市内荻町30	㈱中野新松商店	10,000円
市内瓜郷町前川50-1	鈴木弘生氏	10,000円
市内東新町314	㈱日医工新和	10,000円
市内間屋町15-5	㈱スズケン	10,000円
市内東田町154	栄竹田商店	10,000円
市内飯村北二丁目26-16	佑滝川器械店	10,000円
市内東馬三丁目1-17	森田由利子氏	10,000円
市内白河町100	中部ガス㈱	10,000円
市内神野埠頭町2	神野臨海㈱	10,000円
市内弥生町東豊和157-1	遠山清美氏	10,000円
新城市南畑74	光田屋㈱	10,000円
市内野依町山中19-14	福祉村病院職員有志	4,000円
	匿名希望氏	20,000円
	匿名希望氏	10,000円

その他匿名希望多数の方よりご寄附頂きました。
計 185,000円
現在までにご寄附いただきました金額は
821,791,410円

＊ お礼コーナー ＊ ありがとうございます

- ▼珠藻荘自治会様 敬老祝い花寄贈(さわらび会 さわらびカリアブ リゾグレルス錠)
- ▼花王株式会社様 石鹸・衣料用洗剤寄贈(全施設)
- ▼あかね荘自治会様 敬老祝い花寄贈(第二さわらび(在・カリア ローザ若葉荘)
- ▼吉田昌江様 タオル寄贈(珠藻荘)

インド福祉村協会寄附ご芳名

平成20年8月11日～9月10日

名古屋市名東区亀の井1724-203	村田謙治氏	1,000円
名古屋市中区新栄1-7-12	東海労働会館	3,500円
大阪府岸和田市小松里町947-7	小野剛賢氏	6,000円
大阪府岸和田市宮本町28-22	薬師院 阿字親教室	10,000円
長野県長野市稲里町中氷鉋753	田中健二氏	5,000円
岐阜県岐阜市日光町7-9	高木克育氏	5,000円
市内野依町字山中19-12	インド福祉村病院募金箱	5,242円
名古屋市昭和区山花町50	医療法人 生寿会 理事長 酒井宏氏	50,000円
静岡県浜松市東区中郡町877	竹内加奈子氏	3,000円

計 88,742円

募金方法(インド福祉村)

- 振込先 郵便局 ゆうちょ銀行・振替口座
口座番号00830-2-65008 加入者名 インド福祉村協会
- 連絡先 軽費老人ホーム若葉荘 ☎0532-48-1138まで



敬老の日

今年も敬老の日に合わせて、珠藻荘とあかね荘の各自治会より、さわらび会の各高齢者施設にお祝いの花がプレゼントされました。

さわらび会 Vol.9

サラーニウム

障害福祉サービス事業所 明日香 事務員 藤井 陽子

秋の夜長を皆さんはいかがお過ごしですか？

私は、一年前からふとしたきっかけで、韓国語を習い始めました。独特の発音と文法など習ってみると面白く、ハ

ングルで書かれた韓国語がまるで記号化された日本語のように感じ、今ではすっかり韓国語のとりことなっています。

日本語と韓国語には共通した部分が多いようで、文法的な類似性、漢字語の共有など、文を例にとっても名詞、助詞、助動詞、動詞の各要素の配列

も一致しているものが多いのに、表現する文字はまったく異なっているのです。韓国語を通じて私の興味は更に広がります。習慣や考えの違い

が続きます。

う人との交流は楽しく、覚えてたての韓国語を片っ端から使っています。最近、日本で活動をされている韓国の音楽家にお会いする機会がありました。今年の六月に日本に来たばかりで日本語は少ししか話せないとおっしゃっていましたが、一年も韓国語を勉強した私以上に多くの日本語を話されるのに驚きながら、下手な韓国語で会話を交わしました。母国語以外の言葉を感じるのには容易なことではありませんが、様々な人と出会って文化や習慣、考え方を知らずには楽しいものです。一つの興味は今までに経験することのなかった色々な事を私に運んで来てくれているようです。

虫の音を聞きながら、今日も韓国語のテキストを開いて、深まりゆく秋の夜長を過ごしています。

今回は、老人保健施設ジュゲム事務長小松育太郎さんです。

棚田に 生きる



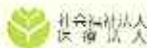
みんなの力でみんなの幸せ

2008年10月1日発行 早蕨 第426号

(昭和32年2月21日第三種郵便物認可)

充実した医療と福祉

- 特別養護老人ホーム さわらび荘
☎(0532)54-3501
- 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘
- ケアハウスカサ デ ローザ
☎(0532)37-1209
- 特別養護老人ホーム 若葉荘
☎(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠藻荘
☎(0532)47-1050
- 障害者支援施設 あかね荘
☎(0532)48-2825
- 福祉村病院
☎(0532)46-7511
- 障害福祉サービス事業所 明日香
☎(0532)46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しるがね
☎(0532)48-1032
- 福祉コンビニ(業山町)
☎(0532)69-5666
- 第二福祉コンビニ弥生
☎(0532)38-9090
- さわらび会障害者居宅介護事業所 田原
☎(0531)24-0722
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム
☎(0532)46-7501
- 田原市障害者生活支援センター(市東町)
☎(0531)45-3828



さわらび会

編集責任者：武田和歌 印刷：共和印刷所 定価：100円

■表紙：「絵手紙」◎世古 玲子(カリゲローリ)

編集後記

旅行は、楽しい反面、危険も伴う。特に海外ともなれば高国・日本で育った私たちには考えられない様なことも沢山ある。私は、9月に縁あってインドに行つて来た。それも3日前、爆弾テロがあったばかりのデリーが最初の目的地。空港、駅、街中など、どこに行っても警察や軍による警戒態勢。特に寝台列車で移動した際、私の寝ている下の席には、軍の関係者らしい人が3人ライフル銃を持って座っていた。ライフルの銃口は、上を向いていたので私との距離は、約30センチ。でもそれより怖かったのは、現地の車の運転。インドでの車の必需品第一位はクラクション。詳しくは、みなさん一度行って体験してみてください。(武田)