



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

2 「糖尿病食事療法のための食品交換表」を使っちゃおう!

◆福祉村病院 医師 谷 さゆり

6 第29回さわらび文化祭 秋陽展

2010  
vol.451

11



# 医学講話

● 福祉村病院 医師  
谷さゆり

## 「糖尿病食事療法のための 食品交換表」を使っちゃおう！

はじめまして

今回から医学講話を担当させていただきます。谷さゆりと申します。

ここでは主に栄養（と運動）についてお話して行こうと思っています。

私の趣味はボディビル。競技会出場前には、減量も経験しています。その時の数々の体験（ほとんどは失敗と反省）を基に、誰にでも、簡単に分かりやすくお話してゆきます。そして「糖尿病の食事療法」を基本に糖尿病の人もそうでない人も楽しく読んでいただき、最終的には食品交換表を使いこなせるようになって、健康で美しいカラダを作っていただければ嬉しいです。

簡単、楽チン、  
すぐ実行できる健康食

糖尿病の食事療法をされている方はご存知だと思いますが、食べ過ぎず、好き嫌いせずバランスの良い食事を規則正しく摂る事が基本となります。でも実際は結構難しいし、面倒くさいし、なかなか出来ないよ、と思っっている方が多いのではないのでしょうか？  
ではどこが難しいか考えてみましょう。

- 一、食事療法だからいろいろ食べられない。
- 一、たくさん食べられない。

- 一、計るのが面倒くさい。
- 一、食品交換表の見方が良く分からない。
- 一、献立の立て方が分からない。
- 一、他にもあるかも知れませんが大体こんな理由でしょうか？

実は「糖尿病のための食品交換表」（以下食品交換表）を使いこなす事でほとんど解決してしまうのです。それも、簡単に。えっ、本当！と興味を持って頂けましたか？

「でも…」とか「まだ糖尿病じゃないし関係ないよ。」と言ってるアナタ、糖尿病食は糖尿病を治す為の特別な食事ではないのです。健康に長生き出来る体を作る為の食事なのです。つまりは健康食、美容食。更に言うなら太らず、やせ過ぎずのミスター・ミスユニバースタ型に近づく為の食事です。やる気、出ましたか？

それでは食品交換表についてお話しします。

二冊でひとつ  
自転車の両輪と同じです。



糖尿病食事療法のための食品交換表は「食品交換表」と「食品交換表活用編」があるのはご存知ですか？「知らない。」「活用編なんて持ってない。」そんなあなた、直ぐに手に入れて下さい。

「活用編なんてどうやって使うの？二冊もいらさないよ。」ごもっとも、と言いたい所ですが、必要なのです。自転車のタイヤと同じなのです。前輪だけあっても走れないですよね？  
自転車の前輪は走って行く方向を、後輪は走る為の力を生み出します。食品交換表をタイヤに例えると、活用編は前輪、食品交換表は後輪です。

●活用編で献立を立てる。

●食品交換表は材料を計る。

最初はこの使い方です。十分だと思  
います。

### 料理を始める前の心得

●秤を用意、いつでも使えるよう  
にする

具体的には重さを量る秤、計量  
カップ、計量スプーン（大きさ、  
小さじ）

常に台所の一番目に付きやすい  
所に場所を決めて置きましょう。  
実は私、計量スプーンが見つから  
なかったり、計量カップが洗って  
なかったりで、キチンと分量を計  
らず料理を作るといふ暴挙を繰り  
返しております。…反省。でもポ  
デビルの試合に向けて減量して  
いる時にはしっかり計ってやって  
ました。やり始めは面倒くさいと  
思っていました。一週間位です  
ぐに慣れました。

●分量は正確に計る

秤で重さを測るのは簡単だと思  
います。問題は計量スプーン。粉  
を計るときは必ず、すりきり一杯  
です。すりきりをする道具が無い、  
という方、計量スプーンの幅より  
長い直線のものがあれば良いです。  
計量スプーンの柄だけじゃなくて  
箸やナイフ、フォークの柄でも大  
丈夫。山を閉ず感じて「えいやっ！」  
と計ってください。

●市販の嗜好品は避ける

お酒類、お菓子類等、止めましょ  
う。お酒については主治医にご相談  
ください。



具体的には「どーしてもお酒が  
飲みたいんです！どの位だったら  
飲めますか？」と伺ってみて下さ  
い。後は先生のご判断。飲めれば  
ラッキー、ダメでもやるだけやっ  
たと納得して下さい。食事療法を  
しっかりやれば今は駄目でもいつ  
か飲める日がくるかも。

●でもどうしても甘いものが食べ  
たい人へ

どんな努力も厭わないという方  
は自分で作っちゃいましょう。例  
えばプリン。私の作り方はこう。

卵一つに対して牛乳100CC  
を混ぜ合わせ、140℃のオーブ  
ンで30分位蒸し焼きにします。も  
ちろん砂糖は使いませんが食感も  
固まり具合も特に問題なし！食べ  
る時にメープルシロップ（分量も  
しっかり計る）を上からかけて食  
べれば、ややビターな大人のプリ  
ンが出来上がり！

こんな感じで糖類、油類を入れ  
ずに作り最後に甘味をつければ大  
丈夫。ケーキだって油を入れなく  
ても大丈夫ですよ。多少ぼそぼそ  
して重い感じにはなりますが豆腐  
やおからを入れればしっかりと仕  
上がりです。

だいぶ具体的な話になってしま  
いましたが基本を踏まえれば大抵  
のものは食べられる事がお分かり

ただけましたか？また、食品交  
換表の始めの方に、糖尿病の食事  
療法について本当に簡単に分かり  
やすく解説してあります。余裕が  
出来たら是非読んでみて下さいね。



では今回はこれまで。  
次回は実際の使い方を中心にお話  
いたします。

福祉村病院  
長寿医学研究所 副所長

## 本多 三男

「デビッド・プライス博士の訪問と

T細胞レセプター共同研究の始まり」

人間の体はインフルエンザや結核やエイズウイルス等の病原体の侵入に対して特異的な免疫反応を引き起こし病原体の感染を抑え排除しようとしてます。しかし、病原体によっては、免疫誘導が充分でなく重篤な病気になるので、免疫誘導が充分になるように、前もってワクチン等で補充します。

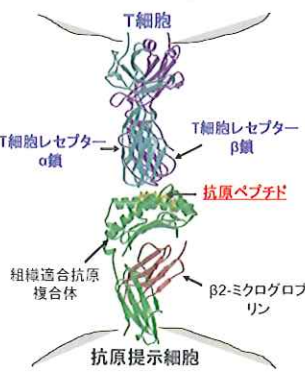
このような病原体の進入を抑え、排除する働き手の重要なものが、ご存知のようにTリンパ球です。この細胞は病原体の抗原情報を受け取るのにT細胞レセプターを細胞表面に

アンテナのように出して体を健康に保とうとしています。

デビッド・プライス博士は米国・NIHワクチン開発研究所及び英国カージフ大医学部感染症学・免疫学・生化学教授でT細胞レセプターと疾患コントロール研究の第一人者です。

長寿医学研究所の感染症学・免疫学部門で進めている効果的なT細胞免疫を誘導する遺伝子ワクチン開発の共同研究で来所され、「*Engineering T cells: implications for disease pathogenesis and vaccination.*」の演題でとても面白いセミナーを催していただきました。

即ち、正常人のT細胞は約2700万種の異なったT細胞レセプターを持つ細胞から構成されており、多



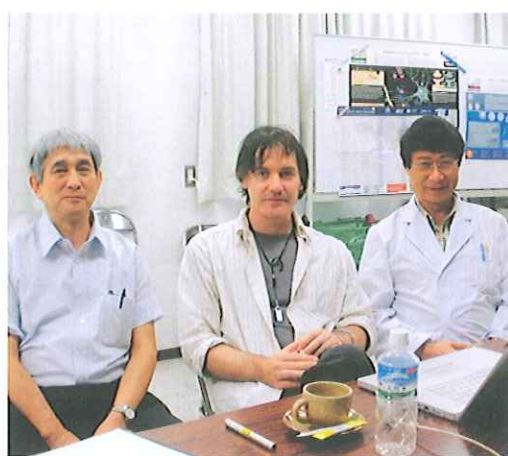
様性を示します。抗原ペプチドを認識して結合する部分は、抗体と類似の遺伝子・再構成により構築されますが、これがどういようにして起き多様性をしめすのか、病気との関わりはどうなっているのか、良いワクチンを作るには何を目標せばいいのか等、重要な課題が残されています。

プライス博士らは、ワクチンや病気の人のT細胞レセプターの再構成の特徴について明らかにしつつあり、効果的なT細胞免疫を担っているものが何かを追求することから病気の進行を理解しようとしています。更に、抗原ペプチドにしっかりと結合するT細胞レセプターを持つ細胞は病原体や病原体に感染している細胞を障害する機能が高いことを示唆しています。それらの成果をもとにして、

癌細胞を殺す細胞のT細胞レセプターを検索し、遺伝子操作でしっかりと癌細胞に結合するように工夫してやると、癌細胞が死滅することから、癌の免疫療法の方角性と実用化を

指しています。

このような、病巣を殺し屋細胞で排除する方法は、感染症ではより効果を示すのではないかと考えられます。既に、我々の研究室ではT細胞多様性の形成について研究成果を得ており、T細胞レセプターの特異性についても研究を始めています。従って、お互いの目的のために、我々の場合は、いま混沌としている結核・エイズなどの重症感染症のT細胞ワクチン開発に向けて、更には認知症の患者さんの病態や、直接的な死因の多くを占める感染症のより良い新たな治療法を目指しています。



さわらび地域包括支援センター

九月十七日、青陵地区市民館にて、圏域ケア会議が開催され、開業医の方二名を含む二十八名の参加がありました。

(勝山)



グループホーム白珠

十月五日、グループホーム白珠にて、地域の方も参加され、防災訓練を行いました。(村田)



福祉村保育園への紙芝居贈呈  
障害者支援施設 珠藻荘

十月七日、珠藻荘の中心にて、福祉村保育園園児を招き、利用者のワークグループ活動で作った紙芝居「子どものすきな神様」「かにのしょうばい」二作(新美南吉原作)を利用者にて上演し、その紙芝居を保育園にプレゼントしました。



お礼に園児のダンス披露があり、その後は一緒にレクリエーションで交流をしました。

利用者は口々に「かわいいね」を連発。笑顔の花が咲きました。

保育園児と一緒にふれあうことで、お互いにより親しみのある関係づくりができ、今後の活動意欲も増したのではないかと思います。

また、お散歩の時には立ち寄って下さいね。(井上)

バス旅行を楽しみました  
福祉村障害福祉サービス事業所しらがね

しらがねでは、五年ぶりに日帰り旅行にいきました。参加希望者が多かったこともあり、二台のリフト付き観光バスで、富士花鳥園と掛川花鳥園、海鮮なぶら市場、ららぽーと磐田の二コースに分かれて実施。観光バスに乗れただけでも嬉しいとの声も。富士では富士山が少しだけ顔を出してくれたのが何よりの御馳走で、四十年ぶりに見たというご家族の方も。花鳥園では、花を楽しむ、鳥と直接、接することができたのも楽しい思い出になりました。(石黒)



さわらび文化祭  
健康教室で健康度チェック!

十月三日のさわらび文化祭で、超音波骨密度測定と、重心動揺計によるバランス測定を行いました。



骨密度測定は、簡単に骨の密度を測れる事もあり、五歳のお子様から八十四歳のご高齢の方まで、幅広い年齢層で、一〇三名の参加がありました。参加者には、「骨粗鬆症予防のポイント」を、お話させて頂きました。

バランス測定には四十四名の参加があり、「貯筋体操による転倒予防」を勧めさせて頂きました。バランス度一〇〇%のお子様が出現し、驚きの声と拍手喝采の場面も見られました。ご家族全員や友人同士で結果を確認し、安心して笑顔で帰られる姿が印象的でした。来年も、又、その笑顔に会える事を楽しみにしています。

(三田)

# 深まる秋を感じて

第29回さわらび文化祭

秋陽展 優秀作品 誌上作品展

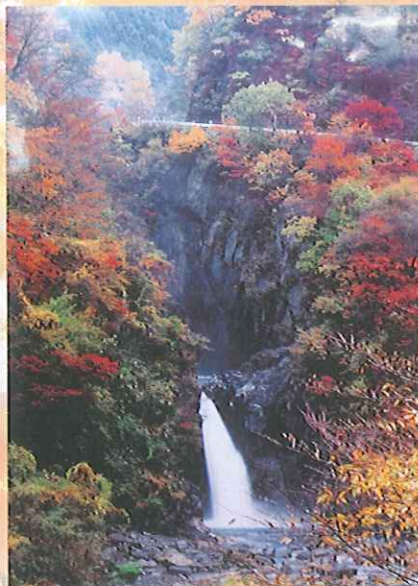


絵画部門



「秋」

赤川 三好さん(第二さわらび荘利用者家族)



写真部門



「安部川上流 梅ヶ島」

三津井 昭二さん(第二さわらび荘訪問介護利用者)



陶芸部門



「花入れ」

白井 内海さん(第二さわらび荘職員)



絵画部門

入選

「姫路城」

辻 勇二さん(明日香利用者)



写真部門

入選

「富士山」

刘 鈞さん(福祉村病院職員)

さわらび文化祭にて  
福祉ロボット展示会  
開催される

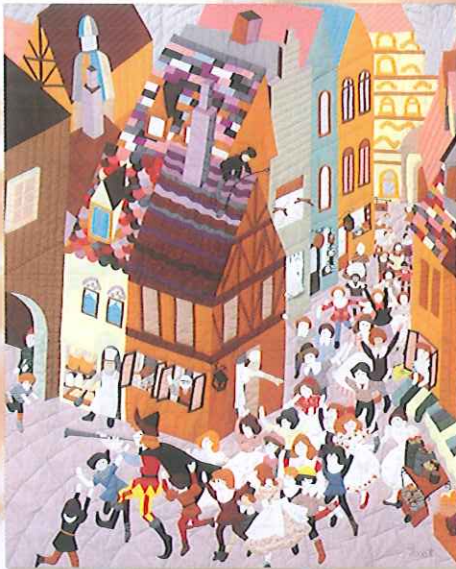
十月三日のさわらび文化祭で、第二さわらび荘一階にて豊橋技術科学大学の寺嶋教授のグループを中心に福祉ロボット展示会が行われました。

十数名の学生スタッフが、当日のみならず前日から準備をしてくださり、電動車いすの本体等は徒歩で運搬したようです。いぶんと御苦労をかけました。

展示されたロボットは全方向型車椅子、コミュニケーションロボット等で、乗車や会話が実際に体験でき訪れた人の興味を惹いていました。

また、研究開発中の歩行器や移





● 手工芸部門 入選

「ハルメンの笛ふき」

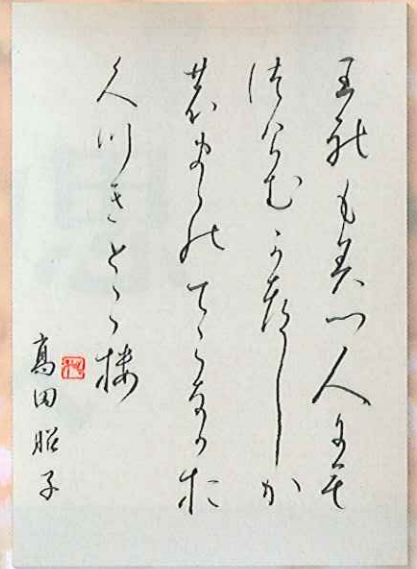
今泉 里枝さん(第二さわらび荘訪問介護利用者)



● 手工芸部門 特選

「祈る女性」

河合 真弓さん・秀子さん  
(明日香利用者・家族)



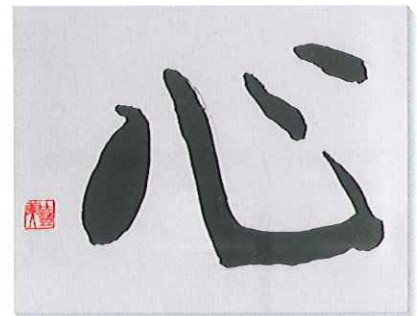
● 書道部門 特選

「短歌集」

高田 昭子さん((福祉村病院職員家族)

- 陶芸部門
  - 特選 白井内海(第二さわらび荘職員)
  - 入選 手塚吉一(あかね荘利用者)
  - 居澤知佳(シユゲム職員)
- 手工芸部門
  - 特選 河合真弓・秀子(明日香利用者・家族)
  - 入選 今泉里枝(第二さわらび荘訪問介護利用者)
  - 村越健吾(あかね荘職員)
  - 佐藤仁衣子・すぎ(あかね荘職員・家族)
- 写真部門
  - 特選 三津井昭二(第二さわらび荘訪問介護利用者)
  - 入選 刘 鈞(福祉村病院職員)
  - 竹内喜代美(シユゲム職員)
- 書道部門
  - 特選 高田昭子(福祉村病院職員家族)
  - 入選 稲垣ひとみ(珠藻荘利用者)
  - 夏目美好(さわらび通所介護利用者)
- 絵画部門
  - 特選 赤川三好(第二さわらび荘利用者家族)
  - 入選 辻 勇二(明日香利用者)
  - 高田昭子(福祉村病院職員家族)
  - 横田史生(さわらびホーム利用者)

※紙面の関係上、すべての作品を紹介できないことを深くお詫び申し上げます。



● 書道部門 入選

「心」 稲垣 ひとみさん(珠藻荘利用者)



● 陶芸部門 入選

「草原」 手塚 吉一さん(あかね荘利用者)



乗介助システム等は持ち込めない為、パネルやスクリーンでの展示となりましたが、こちらも大勢の人が熱心にご覧になっていかれました。

さわらび会での展示は昨年末の「愛ロボ応援キャラバン」に次いで二回目となりますが、この一年足らずの間にも各機器に改良の跡が見られ日々の研究に対する努力が伝わりました。

今後もさわらび会は、このような豊橋技術科学大学の福祉ロボットの研究、開発に対し現場のニーズを反映させるという形で協力していきます。(榎原)

# 山本左近 思い出の鈴鹿で ベストリザルト!!

左近選手にとって夢への原点となった鈴鹿サーキット。  
少年の夢が花開き、今年、これまでの集大成ともいえるレースを迎えた。



鈴鹿から始まった左近の夢

左近選手にとって、夢への原点となった鈴鹿サーキット。少年が抱いた大きな夢、「僕は絶対F1パイロットになる」。その日から始まった、夢への挑戦。

遂に左近選手が鈴鹿の舞台に帰ってきた。F1世界選手権第16戦日本GP、鈴鹿サーキットでの熱い戦いが始まる。鈴鹿で抱いた少年の夢は、鈴鹿で花開き、そして今年、これまでの集大成ともいえるレースを迎えた。

フリー走行開始

今年、鈴鹿サーキットに待望の「山本左近応援席」が設けられ、10月8日平日にもかかわらず早朝から多くのファンが駆けつけ、巨大な応援幕や横断幕が設置され、熱い声援が送られた。

左近選手は午前、午後のプラクティスのプログラムを順調にこなし、周回を重ねて調整を続ける。ヒスパニア・レーシングチームにとって初めての鈴



鹿サーキットで、他チームと比べて圧倒的に不利な状況のレースである。だが、鈴鹿を知る左近選手がチームの核となり、マシン調整、レース戦術を組み立てた。

## 荒天の鈴鹿

明けて9日、朝から強い雨が降り続き、午前中のプラクティスでタイムを残したのは2名のみで、その他はインストレーションラップを行った結果、タイムアタックに挑まなかった。

午後になると雨はさらに強くなり、鈴鹿サーキットのある三重県は、大雨洪水警報発令。土砂災害のニュースなども立て続けにあるほどの、大荒れの天候となった。予選開始時刻が30分刻みで何度も遅れていく中、もしも予選が実施された時に左近選手を応援できるようにと、大雨の中で何時間も待ち続けた。しかし、残念なことに予選は翌日に延期となった。

結局この日は左近選手の姿を見ることなく、ただひたすら雨と寒さに耐える一日になってしまうのかと思われた。しか

し、皆が会場を後にしようとしたその時、チームのスタッフ達とともに左近選手もピットを飛び出し、ファンに大きく手を振って応えてくれた。左近選手ファンサーブに、世界中から集まったF1ファン達は、冷えた体に暖かい気持ちを持って会場を後にした。

## 予選・決勝開始

そして迎えた10月10日、午前公式予選、午後に決勝を行うという2004年以来の異例の一日が始まった。

前日の大雨が嘘のように、暑いほどの日差しが照りつける



鈴鹿サーキット。左近選手の地元、愛知県豊橋市からの応援バスの予選に間に合うことができ、左近選手への声援はさらに大きく、力強いものになった。満席になった特別応援席では、さらに盛大な応援がなされていた。予選ではドライコンディションの中、果敢にプッシュを続け、決勝は24番手スタートとなる。

そして午後3時、遂に決勝が始まる。レースはスタート直後に多重クラッシュがあり、オーピングラップでセーフティカーが入る波乱の幕開けでスタート、ピットに入らずオプシオンタイヤでそのまま走ることを選択し、左近選手は集中を切らさ

ず順位を上げていった。レース前半においてはロータス、ヴァージンといったマシンのポテンシャルに差をつけられている2台を相手に、左近選手はこれまで培った類い希なドライビングテクニックで

バトルを繰り広げた。直線で、コーナーで、後ろから迫り来る2台を引き連れ、左近選手は暴れるマシンを操りレースをコントロールした。特に後半のティモ・グロックとのバトルでは完全に抑え込んだレース展開をし、関係者を驚かせた。





その後プライムタイヤに換えてからは、フューエルポンプのトラブルがあり、最後の10周近くはいつクルマが止まってしまうのか分からない中、見事16位フィニッシュ!

地元の鈴鹿で今季のベストリザルトを残し、山本左近応援席にいる人々だけでなく、チームや国籍の垣根を越えてサーキット中のF1ファンが左近選手に惜しめない声援を送り、サーキットは燃え上がるような興奮に包まれた。

左近選手もこのすばらしい結果に、

「今シーズン最高の結果を残せてうれしいですし、たくさん



応援してくれた日本のファンには特に感謝したいです。タフなレースでしたし、燃圧が何度か下がる場面もありました。それでもポジション争いを繰り広げ、主なライバルをかなりの周回数抑えることができました。ここ鈴鹿で再びレースをすることができて特別な気分でしたし、今シーズン6回目の2台完走を果たしてチームを助けることができました。最高の仕事をしてくれたチームに感謝したいです。」

と、コメントを残している。日本のファンにその勇姿を見せ付けた左近選手、残り3戦も左近選手からは眼が離せない。

# マシン性能を最大限に引き出し 果敢に攻める!!





# 地元豊橋からの応援

## 左近選手壮行会

F1日本GPが始まる前の9月30日、豊橋駅改札口前において左近選手の壮行会としてトークショー及びサイン会が催された。

当日は森澄後援会長や佐原光一豊橋市長、㈱モビリティランド鈴鹿サーキット樽井良司支配人、ミス港の女王平田理恵さん、多くの方々が左近選手の応援に駆けつけ、会場には多くのファンも殺到し、さながらコンサート会場のようにであった。トークショーでは左近選手のレースを始めるきっかけや、レースに対する想い、鈴鹿にかける意気込みなど、生の左近選手を存分に感じることができた。



■ミス港の女王に激励を受ける左近選手

その後にはサイン会があり、たくさんファンが行列をなし、サインを希望していると同時に、左近選手に鈴鹿での健闘を祈っていた。地元豊橋での

壮行会、左近選手にとっても鈴鹿に向けて大きな力となったといえるだろう。

## 山本左近企画展



■左近選手の軌跡が飾られた展示品の数々

10月2日～11日にかけては豊橋丸栄9Fにおいて山本左近企画展が行われました。カート時代から始まり、HRTグランプリまでの左近選手の軌跡を写真で飾るだけでなく、実際に使用したカーブ、レーシングスーツやヘルメット、グッズ等が展示され、ファンにとってはたまらない内容のものでした。

企画展開始から多くのファンが訪れ、日の丸の旗にはたくさんの方々の応援メッセージが書き込まれました(この日の丸は鈴鹿サーキットに持ち込まれ、応援席で翻りました)。

企画展に来てくださったファンの皆様、本当にありがとうございました。

(金森)

木漏れ日も  
褪せて残暑の  
終り告げ



木漏れ日は褪せて消えて  
しまっていた。それに符  
号するかの如く鬱とおし  
い残暑も終焉となった。  
やれやれ・

俳句浪漫

## 直筆の書で 季節を彩る

ジュゲム施設長・東京大学客員研究員  
金井 芳之



木漏れ日も

褪せて残暑の

終わり告げ

この夏は兎に角暑かった。何せ数十年ぶりというこ  
とで、最高気温もさることながら連続夏日の更新もし  
てしまった。この暑さに人はもとより樹木も相当の被  
害を被ったと思う。大きな葉っぱの桐の木は夏は日陰  
を作り涼を楽しませてくれる。いつもの夏だと枝葉が  
重なり合い、葉の間を突き抜ける微かな日射しが大地  
に優雅な木漏れ日を作るのだ。しかし今年は連日の猛  
暑に耐えかねて大きな葉も萎縮してしまい、いつしか

## 平成22年度 さわらび大学公開講座開講のお知らせ

☆参加費無料で  
どなたでも受講できます

### 11月のさわらび大学

- 11月11日(休) 「障害児者の理解と豊橋市の現状」  
講師▶豊橋市子ども発達センター 保健師 本塚 真弓 氏  
言語聴覚士 都築 陽子 氏
- 11月25日(休) 「インフルエンザ」  
講師▶福祉村病院 医師 豊田 哲也 氏



### さわらび大学の開催日時及び会場

時 間○第2・4木曜日(9月は第5木曜日)、午後3時~4時  
会 場○福祉村病院会議室  
尚、12月~3月のさわらび大学は、感染症予防のため  
休講とさせていただきます。

講座内容へのご意見、ご要望などございましたら下記までお問合せください。

### ◎お問い合わせ、受講申込み

軽費老人ホーム若菜荘

☎ (0532)48-1138 ㊚ (0532)48-2365

いかり先生の  
**“お遍路さん”**  
 第52回  
 四国八十八ヶ所霊場めぐり  
 ●鉄筋コンクリートの寺  
 福祉村病院 副院長 伊知 弘之

第六十番横峰寺から第六十一番梅檀山香園寺まで約一〇キロ、徒歩で四時間、車でも一時間二〇分かかる。距離の割に時間がかかるのは、あの曲がりくねった細い山道を下りてこなければならぬからだ。細いガードレールのない曲がりくねった山道の運転は、下りの方が圧倒的に恐ろしい。

駐車場に車を止めて少し歩くと巨大な建物が目に入った。新興宗教の仏教会館が何かに間違えそうな鉄筋コンクリートの建物だ。「ここは本堂に四国巡礼のお寺なの」と中二の娘。

香園寺は昭和五十一年にこの大聖堂を建てた。中には八二七席の固定の椅子席があり、大きなホールだ。座ったまま本堂、大師堂にお参りできる。他には三五〇人分の宿泊施設や信徒会館もすべて鉄筋コンクリートの近代的な建物だ。「新しく綺麗なお寺だね」と小四の娘。

弘法大師がこの地を巡錫した時、一人旅の女性が道端で難産に苦しんでいた。大師が梅檀の香を焚いて祈祷をしたところ無事に男児を産んだ。大師が唐木梅檀の香を焚いて、安産、子育て、お身代わり、女人成仏の四誓願と秘法をこ

の寺に伝えたという伝説から梅檀山という山号がある。

大聖堂の横には、子安大師堂がある。大正の初期に先代の住職が子安講を創始して、全国行脚して布教した結果、二〇万とも四〇万人ともいわれる信徒がいるという。信徒の中には、霊験により子宝を授かった例がたくさんあるらしい。「不妊治療はすごく進歩しているけどね」と私。「祈るといふ力は大きいよ」と母。

参拝を済ませて車に乗り込んだ。「梅檀山って、梅檀は双葉より芳し、の梅檀かなあ」と私。「梅檀って、どんな木ですか」と妻。

梅檀という木は熱帯から亜熱帯に自生する落葉高木で高さは五から一五メートルになる。葉は大きく、春に薄紫色の花が咲き、夏にはクマゼミが樹液を吸い、秋には二センチほどの果実をつける。果実は生薬の苦棟子、樹皮は駆虫剤となる。しかし、この諺の梅檀は、実は白檀のことであり、白檀は半寄生の熱帯性常緑樹で、全く違う樹木だ。家に帰って調べたことでひとつ賢くなった。自分は大器晩成を信じるしかないと思つた。



愛知障害者職業能力開発校の  
 応援を受け就職へ！  
 ～障害福祉サービスマスター明日香～

明日香へ通う岡本和久さんは、7月より入校した「愛知障害者職業能力開発校」の委託訓練をこの9月に終了し、本人の熱心な働きぶりから訓練先の市内の事業所「昭和の里」の清掃業務に就職が決まりました。障害者を取り巻く就業環境は依然として厳しいものですが、このような時こそ、私たち支援するものが焦らず、あきらめず、他の機関との連携を密にすることの大切さを学びました。ご協力いただきました皆さんありがとうございました。(山本)



● 終了証書を受けた岡本和久さん



◆福祉村病院・シユゲム  
9月16日 豊橋みなとライオンスクラブ例会に理事  
長出席

◆さわらび荘の敬老会に理事長出席  
第一・さくら通り病棟家族会  
さわらび会入社試験

24日 病院幹事会(理事長出席)  
緑保健所主催の認知症うつ予防教室(緑  
保健所・名古屋市中)にて伊弉弘之副院長  
が「認知症の予防について」講演  
セミナー開催 米田N1Hワタクシ開発  
センター・英国カレッジ・大学医学部感  
染症学・免疫学教授Dr. S. M. Yoo  
理事長による秋陽展の審査  
新城市主催の認知症座談会(新城市作手  
の地域福祉センター)にて伊弉弘之副院  
長が助言

28 27 共同募金運営委員会に出席  
インド福祉村理事会に理事長出席  
中国南通市中醫院より朱金鳳医師、  
フナフナ看護師研修のため福祉村病院来院  
(12月21日まで) 医療安全委員会  
感染対策委員会  
豊橋駅における「左近のトクシヨ」  
に多くの職員参加  
橋詰先生によるCPC(理事長出席)  
さわらび大学「生活保護の現状と課題」  
豊橋市福祉部障害福祉課長井口健一  
刈谷市内科医会主催の講演会(刈谷市医  
師会館)にて伊弉弘之副院長が「BPS  
Dへの具体的な対応について」講演  
さわらび文化祭(理事長出席)  
早稲田大学(理事長出席)  
名古屋市中瑞穂保健所主催の講演会(瑞穂  
区役所)に「もしもがして認知症?と思っ  
たら」について講演

15日 奨励会「感染予防対策について」(株)リ  
ドワークレーション名古屋営業所リ  
フレスポーター山本正子  
さわらび大学「レクリエーション講座」  
豊橋レクリエーション協会会長阿部弘子  
病院幹事会(理事長出席)

14日 愛知大学短期大学部ボランティア活動講  
義(施設長 愛知短期大学)  
脳で若返り教室(松下・勝山 石巻地区  
市民館)

17日 敬老祝賀会  
介護支援専門員実務従事者基礎研修(松  
井・尾上 名古屋)  
県認知症介護実践者研修(鈴木啓 岡崎)  
圏域ケア会議(松下・白井秀・勝山 青  
陵地区市民館)  
介護支援専門員研修交流会(松下 浅見  
日下部・松井・勝山 ライフポートとよ  
はし)

22日 全国老健協栄養ケアマネジメント研修会  
(坂神 東京)28日  
愛老協施設ケアマネ研修会(尾上 東海  
市)

◆日本GH協全国大会(山本雅 東京)  
28日 介護支援専門員試験講習会(大場 名古屋)  
ケアマネ部会(白井秀 名古屋)  
カントリミーティング三重大会(日下  
部 三重)30日  
介護保険事業者連絡会全体会(白井・浅  
見・松井 市公会堂)  
国保連介護給付費審査委員会(施設長  
名古屋)  
愛知県介護福祉士会ファーストステッ  
プ研修講師(施設長 名古屋)  
地域包括支援センター新規職員研修(吉  
川 市役所)

10月1日 白珠防災訓練  
主任ケアマネ職種別ケア会議(白井秀  
つじが丘地域福祉センター)  
食品衛生講習会(坂神 ほうつぷ)  
県社協老人福祉施設直接処遇職員中級研  
修(小久保 名古屋)  
全国老健協課題別スキルアップ研修(加  
藤 東京)  
愛老協コーピング研修(石岡 鈴木富・  
青木 名古屋)  
ケアマネ茶話会(白井秀 つじが丘地  
域福祉センター)  
包括実地指導(さわらび地域包括支援セ  
ンター)

13日 食品衛生講習会(木村 田中 ほうつぷ)  
保健師職種別ケア会議(松下 さわらび  
地域包括支援センター)  
介護支援専門員研修交流会(浅見・日下  
部・松井 ライフポートとよはし)  
県認知症介護実践者研修(鈴木啓 岡崎  
15日)

◆第二さわらび荘・カサデローザ  
9月16日 認定審査会(長坂 市役所)  
17日 県社協事務員研修(浦野 名古屋)  
28日 市高齢者福祉・介護保険事業運営委員会  
(山本施設長 市役所)  
愛老協コーピング研修(鈴木由 白井久  
名古屋)

10月7日 マイカイフラダンス来荘  
11日 介護福祉士養成に關する懇談会(山本施  
設長 名古屋)  
14日 認定審査会(長坂 市役所)  
15日 岡崎市根石学区福祉委員会視察研修  
豊橋南高校プラスバンド部来荘

◆珠藻荘  
9月16日 愛知ボラ説明会(施設長 愛知大学)  
自治会  
敬老の日プレゼント贈呈(利用者稲垣様  
第二さわらび荘 カサデローザ)  
22日 就労支援基礎研修(松井伸 ハローワー  
ク のんびりヒクニック)

27 24 第2回豊橋市障害者自立支援協議会相談  
福祉専門部会(施設長 西井 市役所)  
福祉授業講師(田中 湖西市立新居小学  
校)

◆若菜荘  
9月21日 誕生会  
28日 誕生会  
29日 誕生会  
30日 誕生会  
10月4日 安全運転管理者講習(伊藤 ライフポ  
ー 各階別会議)  
5日 食生活会議  
7日 若菜会役員会  
8日 若菜会役員会  
12日 若菜会地域活動日  
愛知県老健協施設推進委員会(施設長  
東京)

10月4日 屋内消火栓放水訓練  
3者評価訪問調査  
支援センター主催「第2回在宅障害者の  
ための料理教室」(松井伸 西井・小原・  
秋の健康診断(15日)  
秋の健康診断(15日)  
教職免許取得のための介護等体験 立命  
館大学より一名受け入れ(8日 横濱)  
横浜市よつばホーム見学(田中 横濱)  
愛知県サービス管理責任者研修(石田喜  
名古屋)

11日 食品衛生講習会(中村早 ほうつぷ)  
8日 自立支援協議会医療的ケア部会(松井伸  
市役所)  
7日 自治会役員会  
教職免許取得のための介護等体験 立命  
館大学より一名受け入れ(15日)  
厨房からの火災を想定した避難訓練

◆あかね荘  
9月17日 誕生会  
いきいきフェスタ企画委員会(村越 あ  
いトピア)  
支援会議1  
語りへの会  
12日 田原中学校交流体験(5名)  
13日 中部中学校交流体験(3名)  
14日 来診日  
保健所監査  
15日 本療会計監査  
16日 相大COMI回収  
17日 障害者担当会議CH見学会(高橋 横濱)  
18日 経営会議  
19日 サービス管理責任者研修(眞鍋 名古屋)  
20日 マチベーションアップ研修(鈴木 名古屋)  
21日 布団交換日  
22日 施設内研修(あかね荘倫理綱領について)  
相談支援従事者初任者研修(白井 名古屋  
14日) 二川中学校体験学習(2名 15日)  
ケース検討委員会

◆若菜荘  
9月21日 誕生会  
28日 誕生会  
29日 誕生会  
30日 誕生会  
10月4日 安全運転管理者講習(伊藤 ライフポ  
ー 各階別会議)  
5日 食生活会議  
7日 若菜会役員会  
8日 若菜会役員会  
12日 若菜会地域活動日  
愛知県老健協施設推進委員会(施設長  
東京)

◆あかね荘  
9月17日 誕生会  
いきいきフェスタ企画委員会(村越 あ  
いトピア)  
支援会議1  
語りへの会  
12日 田原中学校交流体験(5名)  
13日 中部中学校交流体験(3名)  
14日 来診日  
保健所監査  
15日 本療会計監査  
16日 相大COMI回収  
17日 障害者担当会議CH見学会(高橋 横濱)  
18日 経営会議  
19日 サービス管理責任者研修(眞鍋 名古屋)  
20日 マチベーションアップ研修(鈴木 名古屋)  
21日 布団交換日  
22日 施設内研修(あかね荘倫理綱領について)  
相談支援従事者初任者研修(白井 名古屋  
14日) 二川中学校体験学習(2名 15日)  
ケース検討委員会

◆若菜荘  
9月21日 誕生会  
28日 誕生会  
29日 誕生会  
30日 誕生会  
10月4日 安全運転管理者講習(伊藤 ライフポ  
ー 各階別会議)  
5日 食生活会議  
7日 若菜会役員会  
8日 若菜会役員会  
12日 若菜会地域活動日  
愛知県老健協施設推進委員会(施設長  
東京)

◆明日香  
9月16日 誕生会  
17日 ケース会議日  
18日 回診日  
19日 野依敬老会さわらび太鼓出演  
20日 クラブ活動日  
21日 就労支援研修会(山本 末松 豊川)  
22日 就労移行支援事業個別面談(29日)  
23日 社会福祉士共進基盤研修会(鈴木 名古屋)  
24日 豊橋保健所衛生指導監視  
26日 豊橋保健所衛生指導監視  
27日 利用者文化祭開催  
28日 豊川養護学校実習1名受け入れ(15日)  
29日 食品衛生講習会(宮沼 ほうつぷ)  
30日 レクリエーション研修(藤井 中川 名  
古屋)  
本療会計監査  
自治会  
工賃日  
10月1日 モチベーションアップ研修会(鈴木  
名古屋)  
2日 デンソー販売  
3日 蒲郡民生委員見学  
4日 相談支援従事者初任者研修(内山 名古屋  
14日) 食生活会議  
5日 食品衛生講習会(熊谷 古元 ほうつぷ)  
6日 ケース会議日  
7日 二川中学校体験学習(1名)  
8日 木療会計監査  
9日 豊橋南高校演奏会へ参加

◆しろがね  
9月20日 TFM合唱団来荘  
22日 さなえ会おやつ奉仕  
29日 中部中学校体験学習(4名)  
30日 療育支援講習会(八木沼 鳥居 あいト  
ピア)  
4日 TFM合唱団来荘  
5日 さなえ会おやつ奉仕  
12日 モチベーションアップ研修会(福山)  
14日 豊橋南高校演奏会へ参加

◆各施設共通  
9月20日 豊楽会鳴鐘り披露  
21日 福祉村クリン運動  
29日 第29回さわらび文化祭  
30日 福祉村クリン運動  
10月3日 障害者担当会議  
14日 在宅医療福祉部会

◆若菜荘  
9月21日 誕生会  
28日 誕生会  
29日 誕生会  
30日 誕生会  
10月4日 安全運転管理者講習(伊藤 ライフポ  
ー 各階別会議)  
5日 食生活会議  
7日 若菜会役員会  
8日 若菜会役員会  
12日 若菜会地域活動日  
愛知県老健協施設推進委員会(施設長  
東京)

◆あかね荘  
9月17日 誕生会  
いきいきフェスタ企画委員会(村越 あ  
いトピア)  
支援会議1  
語りへの会  
12日 田原中学校交流体験(5名)  
13日 中部中学校交流体験(3名)  
14日 来診日  
保健所監査  
15日 本療会計監査  
16日 相大COMI回収  
17日 障害者担当会議CH見学会(高橋 横濱)  
18日 経営会議  
19日 サービス管理責任者研修(眞鍋 名古屋)  
20日 マチベーションアップ研修(鈴木 名古屋)  
21日 布団交換日  
22日 施設内研修(あかね荘倫理綱領について)  
相談支援従事者初任者研修(白井 名古屋  
14日) 二川中学校体験学習(2名 15日)  
ケース検討委員会

◆若菜荘  
9月21日 誕生会  
28日 誕生会  
29日 誕生会  
30日 誕生会  
10月4日 安全運転管理者講習(伊藤 ライフポ  
ー 各階別会議)  
5日 食生活会議  
7日 若菜会役員会  
8日 若菜会役員会  
12日 若菜会地域活動日  
愛知県老健協施設推進委員会(施設長  
東京)

◆若菜荘  
9月21日 誕生会  
28日 誕生会  
29日 誕生会  
30日 誕生会  
10月4日 安全運転管理者講習(伊藤 ライフポ  
ー 各階別会議)  
5日 食生活会議  
7日 若菜会役員会  
8日 若菜会役員会  
12日 若菜会地域活動日  
愛知県老健協施設推進委員会(施設長  
東京)

## さわらび会後援会寄附ご芳名

平成22年9月15日～10月14日

岡崎市井田町寺前25-1	夏目正子氏	10,000円
市内牧野町90	小松ウメ氏	5,000円
市内高師町字西沢106-5	浅倉茂氏	1,000円
市内野依町字西物草12	家具の街ヨコモブランド	10,000円
新城市南畑74	光田屋(株)	10,000円
市内小池町36-1	共和印刷(株)	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
市内萱町30	(株)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
市内間屋町15-5	(株)スズケン	10,000円
市内東新町314	(株)日医工新和	10,000円
市内東田町154	濱竹田商店	10,000円
市内東脇三丁目1-17	森田由利子氏	10,000円
市内白河町100	中部ガス(株)	10,000円
市内神野埠頭町2	神野臨海(株)	10,000円
市内野依町字山中19-14	福祉村病院職員有志	3,000円
	匿名希望氏	10,000円
	匿名希望氏	20,000円
	匿名希望氏	14,000円

その他匿名希望多数の方よりご寄附頂きました。  
計 **184,000円**  
現在までにご寄附いただきました金額は  
**834,152,024円**

## 福祉村保育園だより



10/12

あかね荘招待の「いもほり会」に行ってきました。

たくさんおいもがほれてたのしかったね!!

### ＊お礼コーナー ありがとうございます＊

※印は豊橋善意銀行を通して

▼荻野陽三様 米寄贈(珠藻荘)

## インド福祉村協会寄附ご芳名

平成22年9月11日～10月10日

名古屋市中区新栄1-7-12	東海労働金庫	3,200円
稲沢市西町1-18-6	小澤康博氏	3,000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	10,000円
静岡県浜松市	松下正男氏	3,000円
静岡県浜松市	袴田トミ子氏	3,000円
静岡県浜松市	今泉すみ子氏	3,000円
三重県津市	鈴木美佐氏	3,000円
大阪府大阪市西区江戸堀	梅澤祐子氏	1,590円
岡崎市大門4丁目2番地	佐々良次氏	300,000円
静岡県浜松市北区根洗町1536-1 (株)アクティシステム		300,000円

計 **629,790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 軽費老人ホーム若菜荘 ☎0532-48-1138まで

第29回

## さわらび文化祭



10月3日にさわらび文化祭がとり行われました。  
たくさんの方々にご参加いただき大変な盛り上がりを見せました。ありがとうございました。

第2回

## さわらび賞 福祉作文コンクール

以下の方々を表彰させていただきました。

最優秀賞 村松 涼音さん(青陵中学校)

優秀賞 河合 菜月さん(牟呂中学校)

伴野日向子さん(北部中学校)

馬飼野拓也さん(南部中学校)

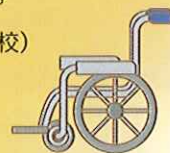
入選 茂木 孝弘さん(青陵中学校)

渡辺 智香さん(北部中学校)

坂上 麗奈さん(磯辺小学校)

清水 雄司さん(磯辺小学校)

多数の応募ありがとうございました。



# 喜上眉梢

## 笑顔とふれあいの学术交流

今年も中華人民共和国江蘇省南通市中医院より医療スタッフ研修(9/27~12/21)のため、2名の方が来日されました。日中友好の証として、さわらび会に掛軸を寄贈してくださいました。



呼吸器内科主治 朱金凤 医師

「さわらび会の施設は民間の施設としてはすごく先進的で職員はとも親切です。日本の介護保険の制度は家庭の経済負担を軽減するとても良い制度です。」



ちようふいびい 刁菲菲 看護師

「さわらび会の施設はとても耐震性が行き届いていて、看護、介護、事務のスタッフの配置が科学的です。さわらび会の理念と文化は目をみはるものがあります。」



吉報を運んでくる鳥といわれるカササギが梅に止まっている図です。「喜び」で目じりが下がっている様子を梅の枝に譬えた図といわれています。(「梅」は中国語で「眉」と同じ発音をするため「眉」の字を当てている)

### 編集後記

間に響く虫の音。漆黒の空に冴える月の光。天空に輝くオリオン座。秋も深まってまいりました。いかがお過ごしですか？

盛りに皆さんの記事です。

特にF1特集は豊橋駅での壮行会、豊橋丸栄での展示会、そして日本G.Pは金曜日から日曜日まで現地取材を決行。ものすごい取材でしたが更に鈴鹿サーキットの熱気はすごかった！その感動を持ち帰りスタッフ一丸となつて編集した力作です。

楽しんで読んで頂けたら幸いです。

最後になりましたが今号より編集長となりました。宜しくお願いいたします。

そして読んでくださった皆様、編集にかかわって下さったすべての皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

(谷さゆり)

### 【表紙写真】F1ドライバー 山本左近選手 壮行会

## 充実した医療と福祉 みんなの力でみんなの幸せを

社会福祉法人 医療法人 さわらび会 理事長 山本 孝之

- 特別養護老人ホーム さわらび荘 富(0532)54-3501  
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2
- 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 富(0532)37-1209
- 軽費老人ホーム 若菜荘 富(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠藻荘 富(0532)47-1050
- 障害者支援施設 あかね荘 富(0532)48-2825
- 福祉村病院 富(0532)46-7511
- グループホーム白珠 富(0532)66-0082
- 障害福祉サービス事業所 明日香 富(0532)46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね 富(0532)48-1032
- 福祉コンビニ(東雲町) 富(0532)69-5666
- 第二福祉コンビニ弥生 富(0532)38-9090
- さわらび会障害者居宅介護事業所 田原 富(0531)24-0722
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム 富(0532)46-7501
- 田原市障害者生活支援センター(市委託) 富(0531)45-3828