

第14号

# 高浜かわら版

社会福祉法人 昭徳会 高浜四施設広報紙 高浜かわら版編集委員会



一月五日、食堂で新年会恒例の餅つき（授産所高浜安立）

目次	表紙	..... P 1	新年会	..... P 2～3	笑いから始まる健康法	... P 4
	新年の行事	..... P 5	クリスマス会	..... P 6～7	年末の行事	..... P 8
	栄養だより	..... P 9	投稿・編集後記	..... P 10		



# 新年会

平成十七年のスタートです。食べられる喜びは、いくつになっても変わらないようです。

## 杵持ち「よいしょ」

### 授産所高浜安立

五日、新春恒例の餅つきがあり、利用者とその家族が杵と石臼を使った本格的な餅つきを楽しみました。

新年会は、正月らしい雰囲気味わってもらおうとともに、年末年始を自宅で過ごした利用者が明日からの仕事を頑



みんなで楽しく餅を搗きました

張れるようにと開所以来毎年行っている行事です。

所長の初搗きを皮切りに利用者や家族は三回に分かれ、七キログラムの餅米を威勢良く順番に搗き、搗きあがった餅はきな粉、餡子や大根おろしをつけて食べました。

参加者からは、「自分で搗いた餅は舌触りが違う」「おいしい」と歓声が上がりました。Kさんは「家でも昔はやった。今では機械でやると」と言いながら慣れた手つきで杵を振り下ろしていました。臼のまわりを回りながら搗く利用者もいて場を和ませました。

搗き立ての餅は言うに及ばず豚汁も大人気で、お代わりの対応に担当職員はてんでこ舞いの忙しさでした。

お餅でお腹が一杯になった後に、お年玉の入浴セットが利用者全員に手渡されると、「明日からの仕事頑張るぞ」と意欲を見せていました。



搗きたての餅を味わう利用者と家族

### 特別養護老人ホーム高浜安立荘

## やはり鍋がいいな

一月五日、若葉で新年会が行われました。皆さん、朝からたいへん楽しみにされていたようで「今日は新年会だよ」と教えてくれる方がみえました。

メニューは「寄せ鍋」で、ハクサイなどの野菜類、肉タンゴ、魚貝類、きのこ等貝たくさんさんの鍋でした。食後に味付けを尋ねると、「おいしかったよ」

「特にスープがおいしかった」と好評でした。そのためか、ほとんどの方がお代わりをされており、飲み物では「やはり鍋にはお酒だよ」と日本酒が人気でした。

鍋で身体も温まり、お腹も一杯になり、皆さんからは笑顔があふれていました。今後、グループごとに新年会が予定されており、皆さん今から楽しみにされています。



「もう、お腹いっぱいです」と満足気な入所者



# ほんのり赤い頬の利用者さん

養護老人ホーム高浜安立  
デイサービスセンター

新しい年を迎え、今年も元気に通所してほしいという願いを込めて昼食に「すき焼き」と「魚介鍋」を用意しました。普段は一人で食事をされている方が多く、大勢の人と鍋を囲む機会が少ないためか、いつも以上に食事中の会話が多く、「私のお皿に牡蠣がいくつ入るか見ていないと！見逃すわけにはいかないわ！」との声に、他の皆さんが一斉に笑い出すなど各テーブルと



すき焼きを前にニコリされる利用者さん

も話が盛り上がりました。

食後の利用者さんは「血の巡りが良くなった」「体がホカホカする」「おなかがいっぱい！いつもは横になるだけ

ケアハウス高浜安立

## 会席膳とマツケンサンバで 顔ほころぶ

一月十三日、少し遅めの新年会を開催しました。開始十分前頃から入居者が次々と食堂に集まり、午後六時、所長の新年の挨拶で幕開けしました。

乾杯をした後はお待ちかねの食事です。目の前で鍋がグツグツ煮えて、出汁の香りが食堂に漂っていました。今回はお酒よりも食事が好評で、特に雑炊は途中で完売してしまいました。お酒と食事でお腹がいっぱいになった後は、恒例となった職員の余興です。マツケン（松平健）に扮した職員のマツケンサンバに入居者も思わず拍手、「似合ってたよ」「年々上手くなるね」といううれしい言葉もいただきました。

だけど、今日はゆっくり寝るから起こしてね」と、鍋だったせいかほんのり赤くなった頬をお互いが確認し合っていました。

今年も皆さんが変わらぬ健康を持続できますように……。

ました。（熱中しすぎて写真撮影を忘れました。）

## お雑煮くらべ

「雑煮」とは、本来「雑多なものを入れた煮物」のことで、室町時代の武家社会で祝いの膳として出されたものだった。これが正月料理として定着したのは室町末期のこと。年越しの夜に、その土地でとれた海山の幸を神に供え、そのおさがりを食べた名残から地域色が豊かで、そこ



会席膳を囲み、笑顔が絶えない入居者

おしながき

水炊き（うどん付き）

二色串焼き 天ぷら

かに雑炊 シャトーベット

へ各家庭ごとのアレンジが加わったため、現在ではバラエティー豊かな膨大な数のメニューとなっているようです。

〔雑煮を分類する基本要素〕

①汁（すまし・味噌 等）

②具の種類

③餅の形状（角餅・丸餅）

④餅の調理法（焼く・焼かない）

あなたの地域のお雑煮は？

養護老人ホーム高浜安立

# 笑いから始まる健康法

藤田保健衛生大学衛生学部リハビリテーション学科学科

学科長 金田 嘉清 先生

昨年十月十六日、養護老人ホーム高浜安立で第四回ひなた祭りが行なわれ、金田先生より「笑いからはじまる健康法」の講演をいただきました。

## 笑いは健康のバロメーター

年をとっても変わらないもの、それは「気持ち」である。ただ、気持ちは変わらないが体は変化していくため、心と体に不均衡が生じ人は壁にぶつかる。年配者がぶつかる壁は三つの特徴に分かれる。

一、気持ちが変わないことを抑えきれず頑固になる。

二、気持ちが変わらずどうしようもなく寂しくなる。

三、気持ちが変わらないためあれこれ落ち着かずこたわる。

結果として周囲の者とうまくいかなくなる。これを解決する唯一の方法は、誰にでもできる「笑い」である。笑いと健康のバロメーター（はかり）であり、笑いから健康の状況が分かる。どこかが悪くなれば笑えなくなるものである。笑いは、全て人の心とつながっている。笑うということには、心と体の訓練が必要である。笑う事を毎日自分で意識して訓練しないと笑えなくなる。笑いを忘れると危ない。

(石川)



笑いを混えて分かりやすく講演される金田先生

## 笑う訓練をしないと笑えなくなる!?

I、顔の動き

(口編)

- ①唇を突き出し「ほ」の口をし数回声を出す(口隣筋を使う)。
- ②口の中に空気を入れて左・右・中央と膨らます。
- ★口の締りが良くなる。

(目編)

- ①左右のまぶたを交互にウインクする。
- ②目を閉じて徐々に力を入れて十秒後にパッと開ける。
- ③眼球を上下左右に動かす。

(頭皮編)

- ①両手で頭のとっぺんの頭皮を動かす。
- ★頭皮が動かなくなると笑えなくなる。

## 【笑うための訓練】

II、生活のリズムをつくる

(肛門編)

- ①肛門を五秒間キューと締めながら肛門括約筋が内へ入っていく感覚を知る。

- ②①の間隔を締めリズムよく数回締める。(切痔やいぼ痔の治りが早まる・坐薬が入りやすくなる)

(尿道編)

- ①肛門と同様、尿道括約筋を締める。(肛門・尿道を締めることで、そこから細菌が入りにくくなる)

★排泄がうまく出来ることで、気持ちのよい一口を送れる。



# 新年の行事

授産所高浜安立

## 実写版「福笑い」 で「初笑い」

一月五日に新年の行事として「福笑い」が行われました。

一般に「福笑い」は、「お多福」という女性の顔の輪郭を描いた紙を使いますが、今回はパソコンで加工した四人の職員の顔写真を「お多福」に見立て、どの組が本人に似ているかを競いました。

## 手作りで个性的な 正月飾りが各室に



ケアハウス高浜安立

周囲の人が目や鼻・口のパーツを手渡し、「もつと右」や「もう少し上」等の声をかけたり、出来上がった顔を見ると目だと思っていたパーツが口だったり、「もつと右」という声を信用して置いたパーツが顔の輪郭からはみ出していたりと面白い顔が出来上がりました。しかし、まれに他人の部品が納まっても意外に馴染んでしまう顔も出てきました。

新年の行事としては数年ぶりのゲームでしたが、参加した六十二人からは、多くの笑いが起こっていました。

ケアハウスでは年末に、各居室用の「正月飾り」を作りました。予め様々な材料を用意しておき、好きな材料を使って思いのいっばい詰まった自分好みの見事な飾り作りに挑戦しました。作業では、接着剤がなかなか思うように固まらずに苦労しましたが、

「あの限られた材料で、よくこんな立派な飾りができたなあ。」と自画自賛する声もちらほら。

正月が過ぎた今も大切に各居室に飾られています。



手作りの授産所職員版の福笑いを楽しむ利用者たち

特別養護老人ホーム高浜安立荘

## 新年に 想いをよせて

元日、新しい年を迎え、今年も利用者二名と職員で法音寺の「新年祝勝会」に参詣しました。

高浜市から名古屋の法音寺まで、片道約一時間という道のりでしたが、体調を崩すことなく無事帰ってくる事ができました。毎年ですが、初詣にくる方やお寺の信者さんで大変込み



参詣後、自然と笑みがこぼれる二人

合う中、本堂へ入室し法要と山首上人から新年のあいさつを拝聴しました。法要が始まると、自然とお経を唱えたり、手をあわせ祈願をしたりと考え深げました。法要後「二人にどうでしたか？」と尋ねると「有り難いことです」「本堂に来てよかったです」という感謝の言葉が聞かれました。

また、参詣後には、お神酒や甘酒をいただき、からだも心も温かくなり自然と笑みがこぼれました。

来年も元気で参詣できるよう健康に気をつけたいと思います。



# クリスマスマス会

特別養護老人ホームではピアノ演奏、授産所ではハンドベル演奏、養護老人ホームでは寸劇、ケアハウスではクイズ大会と、サンタクロースからのプレゼントの他にも各施設で盛り上がったようです。

特別養護老人ホーム高浜安立荘

## プレゼントは何かかな？

十二月二十二日、各グループごとにクリスマス会が行われました。クリスマスソングの流れる中、クラッカーの音や大きな拍手に迎えられてサンタさんの登場です。

皆さん、サンタさんからプレゼントを手渡され、笑顔で応える方や、有難うございます。というて手を合わせて涙ぐむ方など表情も様々でした。

その後、今回は職員のパiano演奏による「クリスマスソングの合唱」や「ソロ演奏」もあり、雰囲気も一層盛り上がりました。

また、ケーキ作りは午前中から、利用者と職員が各グループに別れて、スポンジケーキに生クリームを塗ったり、フルーツを切ったりして飾り



サンタのプレゼントに喜ぶ入所者の皆さん

つけを行い、個性のあるカラフルな手作りケーキができました。やはり、自分たちで作ったケーキは一段と美味しかったです。

授産所高浜安立

## 今年もハンドベルの音色が響く

十二月二十一日、当授産所の食堂で午後からクリスマス会が行われました。

サンタクロースから利用者一人ひとりにプレゼントが手渡された後、利用者代表Nさんからお礼の言葉と、利用者十名によるお礼のハンドベルが演奏されました。皆さん一生懸命練習した甲斐があり、当日は大変上手に演奏することができました。

サンタ退場後は、利用者や職員の芸人さんからの余興が繰り広げられ、場内は笑いで包まれました。



利用者10名による「きよしこの夜」と「もろびとこぞりて」のハンドベルの演奏

## クイズ

クリスマスに関するクイズです。あなたも挑戦してみてください。答えは次のページの欄外にあります。(詳しく知りたい人はケアハウスまで)

- ① サンタクロースのイメージカラーは何色でしょう？
- ② クリスマスカラーといえば、赤と緑と何色でしょう？
- ③ トナカイの角は誰にしかない？(○×クイズ)
- ④ 南半球のクリスマスは真夏である。(○×クイズ)
- ⑤ クリスマスといえばキリストの誕生日ですが、クリスマスはキリストが生まれる前から存在した。(○×クイズ)

その後、各班に分かれて恒例のケーキのデコレーションが行われました。皆さんの飾り付けの腕前も毎年上達しているようで、自分たちで飾り付けしたケーキは味も格別でした。



養護老人ホーム高浜安立

## 座員が活躍 プロ顔負けの名演技



瓦泥棒が、娘(?)の帯をほどこうとしている名演技の座員

十二月二十一日、毎年恒例のクリスマス会が行なわれました。  
クラッカーが一斉に鳴り響く中、プレゼントを担いだサンタクロースの登場で会場は歓喜で盛り上がりました。  
そんな中、プロ顔負けの「ボケない一座」による「水戸黄門」高浜安立編の公演が始まりました。

舞台上の重大事件も黄門様の登場で一件落着。黄門様の「ハッハッハ」の笑い声が会場に響き渡りました。

テーブルには、午前中に利用者が果物やチョコペンで飾り付けをしたケーキが運ばれ、グラスに注がれたシャンメリーで乾杯をしました。

「自分達で作ったケーキは職人が作るよりうまい!」「崩れていた方が食べやすい!」と、それぞれ舌鼓を打ちながら味わっていました。



協力してクリスマスのケーキを完成させる利用者さん

ケアハウス高浜安立

## 班対抗クイズで大歓声!

十二月二十二日にクリスマス会を開催しました。サンタクロース登場から始まり、班対抗のゲームやプレゼント抽選会で会場に歓声が響き渡っていました。

特に班対抗の「間違い探しゲーム」

「クリスマスクイズ大会」は、景品が懸かっているせいか、答えを発表する度に歓声とため息が入り混じっていました。

最終的には一位から四位までの班員にしか景品を渡せませんでした。どの班も一致団結して答えを考えていました。ゲームの後の茶話会では、プレゼントを交換し合う入居者の姿も見られました。

## クリスマス会のいろいろ 参加者の声

「みなさんと一緒に楽しめた」

(Tさん)

「ハンドベルの演奏、すっごく緊張した」

(Mさん)

「プレゼントを手に、これ欲しかったの!」

(Kさん)

「ベルの演奏、本番が一番上手にできました」

(Mさん)

「今年のサンタは痩せ過ぎた」

(Uさん)

「ケーキ、すごく上手に出来た満足」

(Tさん)

「ケーキ食べれたけん、よかった」

(Mさん)



クリスマスツリーの飾り付けをしている入居者

「良くもなく、悪くもなく、まあ、あんなもんだなあ」

(Mさん)

「ケーキがおいしかった」

(Kさん)



# 年末の行事

養護老人ホーム高浜安立

来年も皆で同じ鍋をつつきたい



食べごろの鍋を今か今かと待っている利用者さん

十二月十八日、忘年会が行なわれました。「こうしてみんなで鍋を食べると、今年も終わりを感ずるねえ」「たぐさんの魚介が入って格別な鍋だなあ」「酒も飲めて幸せだなあ」「今年も無事に過ごすことが出来てありがたいねえ」と、一つの鍋をつつきながら喜び合う声飛び交いました。

恒例となっている職員の出し物は、この日のため練習を重ねてきた「よさこいソーラン」と「マツケンサンバ」の歌で、利用者になじみがあるため大変盛り上がりしました。当日は、思っていた以上に利用者の反応がよく、職員と利用者との一体感を感じる事ができた温かい年の暮れでした。来年も同じ顔ぶれの利用者と鍋をつつき事ができますように……

## ケアハウス高浜安立 震度7の揺れに思わず悲鳴

十一月十九日、昨年に引き続き、名古屋港防災センターの見学に行きました。館内は体験コーナーと展示コーナーに分かれており、係員の説明を受けながら、館内を約一時間半で見学しました。展示コーナーでは伊勢湾台風が大々的に取り上げられていたので、入居者は昔を思い出しながらしみじみと、当時の様子を語り合っていました。

体験コーナーではなんとといっても起震機による震度7の地震体験が衝撃的でした。新潟中越地震の直後だったこともあり、去年よりも体験した入居者も多く、予想以上の揺れに「震度7は思ったより怖い」と大きな悲鳴が上がっていました。

その後、係員に地震が来た時の避難方法などを真剣に質問している入居者の姿も見られました。



「震度7」体験中。机下で身を守る。

高浜安立荘デイサービスセンター

## かけ声に 美味しさ倍増



さすが二人とも慣れた手つきです

十二月二十八日、デイサービスセンターで餅つきが行われました。

利用者の皆さんもこの日を楽しみにされていたようで、準備ができると、つき手と手返しに分かれて「よいしょ」と言う大きなかけ声のもと餅つきが始まりました。

さすが、手つきも慣れたもので、「白ともあつ」という間に出来上がりしました。出来上がった餅は早速「お汁粉」「きな粉餅」にしましたが、「美味しーよ」と好評で、お代わりする方もみえて完食となりました。



# 栄養だより

## 今日から始める骨太生活

骨からカルシウムが溶け出して骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気を骨粗鬆症といいます。

骨密度の高まるピークは二十歳といわれます。では、大人になってから慌てても手遅れなのではないでしょうか。そんなことはありません。最近では、カルシウムとビタミンDの十分な摂取や軽い運動することで高齢者の骨密度が増加したという報告もあります。成長期を過ぎた人でもまだ間に合います。

大切なことは、自分の骨について理解し、予防のための正しい知識をもつことです。歳をとってからの骨折は、寝たきりの原因になることもあるようです。それを避けるためにも、今日から骨のケアを始めましょう。

まずは、あなたの骨粗鬆症の危険度をチェックしてみてください。

### ◆骨粗しょう症危険度チェック◆

思いあたる項目に○をつけてください。

からだにこんな変化はありませんか？

- 身長が低くなった  
(最大身長よりも2～3cmくらい低下)
- 背中が丸くなったり、腰が曲がってきたりした
- 軽く転んだだけで骨折した

3つのうち1つでも○があれば、骨粗しょう症の疑いがあります。骨粗しょう症検診を受けましょう。

からだの具合や暮らしぶりはどうですか？

- 細身である
- 家族に骨粗しょう症の人がいる
- 胃や腸の手術を受けて一部切除した
- 月経が不順である
- 牛乳や乳製品はあまり好きでない
- 小魚や豆腐はあまり食べない
- タバコを1日20本以上吸う
- お酒の量が多い
- 外に出るのが好きでない
- 運動やからだを動かすのが苦手

### □カルシウムを多く含む食品

	食品名	1食分(g)	カルシウム量(mg)
乳製品	チーズ	30	249
	牛乳	200	220
	ヨーグルト	100	120
大豆製品	木綿豆腐	1/2丁 150	180
	凍り豆腐	20	132
	厚揚げ	50	120
小魚	納豆	40	36
	わかさぎ	60	270
	桜えび	10	200
海藻	干しひじき	10	140
	刻み昆布	10	94
	小松菜	80	136
野菜	チンゲン菜	80	80
	切干大根	10	54

○がない人

○が1つの人

○が2つ以上の人

いまの生活習慣を保ちましょう。

閉経を迎えた  
いいえ はい

生活習慣の改善に努力するとともに骨粗しょう症検診を受けましょう。

**予防は食事と適度な運動**

ここでは、食事についてお話しします。  
一日三回きちんと食事  
栄養バランスのとれた食事をとることで、カルシウムの吸収に必要なビタミンDや骨を丈夫にするビタミンKなども過不足なく摂取することにつながります。

**カルシウムは十分に600mg以上**  
普段の食事で特に注意を払わなくても一日に300～400mgは摂取しています。左の表は四つの食品種類のカルシウム含有量ですが、一日にどれかしら二種類の食品を一品ずつ食べるようにすると十分に取ることができます。



## 投稿

書き初め・俳句・手作り人形と、それぞれの思いを込めて投稿された自慢の作品です。

高浜安立荘デイサービスセンター

授産所高浜安立

正月

鈴木一郎

(鈴木一郎書)

初夢

内藤つき

(内藤つき書)

新春笑

高木

(高木政彦書)

ケアハウス高浜安立

起きて見て夫が子報が大はずれ

いい孫の親を重ねて初つ見ゆ

(佐藤正勝作)

能論に学が小春に輝かたり

一丁たる院 助の助考 夜寝か

松の葉の青々として冬に入る

一夫

(畔柳一夫作)



松本久美子さんが縫ったウサギの人形  
授産所の玄関に飾っております

養護老人ホーム高浜安立

笑って生こう

北下昇

(北下昇書)

春風万里

水木正男

(水木正男書)

心に太陽

星野直雄

(星野直雄書)

## 《発行》

☆特別養護老人ホーム高浜安立荘  
(併設)

高浜安立荘短期入所生活介護

高浜安立荘デイサービスセンター

高浜安立荘居宅介護支援事業所

高浜市在宅介護支援センター

〒444-1335 高浜市芳川町1-2-73 TEL.(0566)52-5050

<http://www.syoutokukai.or.jp/takahamaanryuso/>

☆ケアハウス高浜安立

〒444-1335 高浜市芳川町1-2-48 TEL.(0566)52-7311

<http://www.syoutokukai.or.jp/carehouse/>

☆知的障害者通所授産施設 授産所高浜安立

〒444-1313 高浜市向山町6-1-1 TEL.(0566)53-8551

<http://www.syoutokukai.or.jp/jusan/>

☆グループホーム 高浜安立

〒444-1332 高浜市湯山町5-5-15 TEL.(0566)52-5548

<http://www.syoutokukai.or.jp/gh-takahamaanryu/>

☆養護老人ホーム高浜安立

〒444-1304 高浜市豊田町3-1-15 TEL.(0566)53-1263

(併設)

デイサービスセンター

<http://www.syoutokukai.or.jp/home/>

☆生活支援ハウス高浜安立

〒444-1304 高浜市豊田町3-1-15 TEL.(0566)53-6017

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。  
います。

昨年、台風や地震、津波の被害に遭われ、新年を祝うことができない多くの方がおられました。今年、「幸せ大」「災い小」を願わずにはいられません。

まずは、身近にある小さな幸せから見つけていきましょう。

今年も、高浜かわら版をこ愛読

いただけるようお願い申し上げます。  
(桑原)

(編集委員)

桑原 恵子

(養護老人ホーム高浜安立)

西脇 克峰

(特別養護老人ホーム高浜安立荘)

才川 衣香

(ケアハウス高浜安立)

加藤 安紀

(授産所高浜安立)