

第16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



紐の先には鯉のぼりではなく職員だった！(笑) (養護老人ホーム高浜安立)

目次	表紙	P 1
	お花見会	P 4, 5
	「新・介護予防体操」お楽しみ会	P 8
	皆さんからの投稿・編集後記	P 10

端午の節句	P 2, 3
「愛・地球博」レポート	P 6, 7
看護だより	P 9

「端午の節句」みんなで楽しもう！

五月五日「端午の節句」、みなさんはどのように過ごされましたか？「もう子供じゃないから」といふ方も多いかと思いますが、せつかくの一年に一度の端午の節句、幼少時代を思い出しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

特別養護老人ホーム高浜安立荘

手作りかぶとで健康祈願

特別養護老人ホーム高浜安立荘では、入所定員百名の内、男性は十九名と圧倒的な女性優位に甘んじています(笑)が端午の節句ばかりは男性の存在を誇示すべく(？)「かぶと」をかぶることにしました。といっても「かぶと」がある訳ではないので、手芸クラブの時間を作ることにしました。新聞紙製の「かぶと」のある部分は墨汁で彩色し、残りの大部分は和紙をちぎって貼りつけました。



真剣に作業中



われら若葉の四銃士なり

写真では判りづらいのですが、少し光っている部分は金紙を貼りました。上の写真は和紙を貼って下さっている短期入所のご利用者様です。そして出来上がった「かぶと」をかぶっていたのが右の写真です。当日は柏餅も食べ健康を祈願しました。

養護老人ホーム高浜安立

当たりの紐はどれだ？ ショウブに勝つ！

五月六日、端午の節句にちなみ、手作りの鯉のぼりを誰が一番先に引き当てるかというゲームを行いました。当たりの鯉のぼり、外れのお面やパンツをそれぞれ紐で結び、紐の途中を見えないように布で隠し、利用者さんに紐の先だけを渡します。一番に鯉のぼりを受けようとする利用者さんの目は、手元の紐と鯉のぼりが結んである紐をなんとかつなげようと必死で見つめます。この日はやはり勝負師の目になって威厳すら感じられました。



紐の先は鯉のぼりかな？それっ！



「まだまだ成長したい！」と菖蒲を片手にニコリ

また、当日のお風呂には東にした菖蒲しょうぶを浮かべ菖蒲湯しょうぶゆにしました。菖蒲の良い香りと青々とした緑が新緑の季節を感じさせてくれました。普段はからすの行水ゆすいの利用者さんも、この日はかわはゆっくりと菖蒲湯しょうぶゆに浸かっていました。

ケアハウス高浜安立

時間が経つのも忘れて遊びに夢中

さつきまつり（端午の節句）

五月二日、ケアハウスでは端午の節句にちなんだ『さつきまつり』を開催しました。初めての試みだったので、職員も企画に思いを巡らせましたが、その甲斐あってか好評で、三十八名



ボーリングゲームで景品をねらう入居者

という大勢の方が参加されました。中でもボーリングゲームは長蛇の列で、お日当での景品を手に入れるのに張り切ってボールを投げていました。ボールの大きさもくじ引きだったので、それだけで大歓声です。手作り小物コーナーでは押し花やイラスト集を使って自由に小物を作りま

した。折り紙で鯉のぼりを折る入居者、押し花を並べ「しおり」を作る入居者、新聞紙で兜を作って楽しむ入居者など様々でしたが、ジュースなどを飲みながら、幼少時代を思い出して夢中で遊びました。作品をお係さんにプレゼントされた人もいたようです。写真撮影コーナーでは入居者が余暇活動で作った鯉兜と一緒に記念撮影（もれなく写真プレゼント）をしました。過去最多の上一人が写真に写り、たくさん笑顔が記念に残りました。

「端午の節句」は男同士のコミュニケーションに

「端午の節句」とは、五月の最初の「午（うま）」の日に、男の子の健やかな成長を祈ったことから名づけられました。菖蒲を湯に入れる「菖蒲湯」は香りも高く健康に良いとされていますが、「勝負」という意味にもかかっていきます。また、「柏（かしわ）餅」は、神事に用いられる柏の木を使うことで丈夫に育って欲しいとの願いが込められています。昔から重宝されてきた男の子らしい、力強い慣わしです。

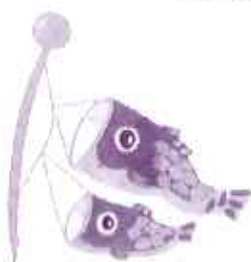
節句のお祝いに欠かせないのが「五月飾り」。これには「鯉のぼり」や「武者職（のぼり）」といった「外飾り」と、「鯉（よるい）兜（かぶと）」や「大将飾り」といった「内飾り」があります。前者は大空に掲げること子ども立身出世を願う意味が、後者は武家時代の身を守る武具などを飾ることで、子どもの無事と成長を願う意味があります。息子さんがいらっしゃる家庭では、



写真撮影用の五月人形作成中

五月飾りの担当は、是非お父さんに。日頃忙しくて息子と接する時間をとれない父親にとって、年一回、男同士のコミュニケーションの機会になるでしょう。

日本には、すばらしい伝統行事がたくさん残されています。昨今、これらの行事は忘れられつつありますが、いつまでも大切に守っていきたいですね。



高浜安立荘デイサービスセンター

大山公園へ お弁当を持って

待ちに待った春爛漫という季節がやってきました。デイサービスでは、毎年恒例のお花見に大山公園へお弁当を持って出かけます。今年は、六〇八人のグループで出かけ、概ね天候にも恵まれ、とても気持ちの良いお花見でした。

桜の花も三分咲き程度から始まり、次第に満開となり、お弁当の箸もいつもに比べ皆さ



ほぼ満開の桜の下で

散策の後は、食後間もなくではありましたが花見団子を多くの方は、「花より団子」と言わんばかりに満面の笑みで食されていました。また来年も、一味二味も違う楽しいお花見にし、利用者の皆さんの元気の源となるようにしたいと思います。大山公園の桜さん、来年もよろしく。

今年も桜前線を追いかけて…

高浜四施設のお花見会その①

みすみ、驚くほどの食欲の方もお見えでした。自然に触れての食事は、届のことおもしろかったことと思います。食事の後はほとんどの方が公園内を散策され、利用者の方の中には地元というところもあり、偶然に知り合いの方と出会う方や、また、全く知らない方と会話が弾むなどしていました。人との出会いや自然に触れるなどした皆さんは、お花見をとっても満喫されているようでした。

ケアハウス高浜安立

一週間早いお花見

四月四日、朝から曇り空ですっきりしない天気ではありましたが、ケアハウスでは数年前ぶりに地元高浜の大山緑地公園へ花見に出かけました。二月上旬に発表される桜開花予想を見てしっかり吟味した上で設定した日程だったにも拘らず、今年は何年

になく開花が遅く、ピンクの提灯ばかりが目立つ状況でした。それでも十名の参加者は桜が咲いている木を見つけては写真撮影をしながら、公園内を周りました。昼食は、花見弁当を持参し、ビールやジュースを飲みながら参加者全員でいただきました。途中、入居者の歌も入り、とても賑やかな宴会になりました。飲みすぎや食べすぎの



わずかに色づいている桜の前で

入居者もいましたが、雰囲気が良いと食が進むのは当然です。

午後からは曇り空もきれいな青空に晴れわたり、帰る頃には、「来た時(一、二時間前)より桜がたくさん咲いているような気がするね。来てよかった。」という言葉も聞くことができました。

「あと一週間遅ければ…」と悔やまれてなりません、わずかながら露店も出ており、参加者も楽しむことができてよかったです。去年の花見も時期が早かったので、「来年こそは…」という気持ちでいっぱいです。

授産所高浜安立

専修坊のしだれ桜に みんな感激!

四月五日、午前中の作業を早く切り上げて、神田川堤防沿いにある五反田グラウンド横に花見に行きました。あいにく、この桜の開化にはまだ早かったのですが、前日までの強風は止み、穏やかな日となりました。つばみがうっすらと

色付いた桜の木の下で弁当と花見団子を食べ、食後は近くにある「専修坊」というお寺の名物のしだれ桜を見物に行きました。



青空の下で食べるお弁当は美味しい!



専修坊のしだれ桜にみんな感激!

今年も桜前線を追いかけて…

高浜四施設のお花見会その②

こちらは見事に満開で、利用者から「きれいだね〜」、「ここで写真撮って〜」と感動の声が出るのもつかの間、みんなすぐに境内にある遊具に夢中になって遊び始めてしまいました。すると不意に「ゴーン」と鈍い鐘の音が境内に響きました。なんと利用者が勝手に鐘を撞いてしまったのです。そして、帰りは神田川沿いを散策しながら授産所へ戻りました。

養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター

心地良い 陽射しに誘われて

暖かい口々が続き桜の花も少しずつ咲き始めた頃、お弁当とお花見団子を持って、大山公園へお花見に出掛けました。年に一度のお弁当持ちの外出で、利用者さんは朝からニコニコ、ウキウキとされており、楽しい雰囲気職員

にも伝わってきました。大山公園では、太陽の陽射しの下、手作りのお弁当を食べました。「外で食べるのは美味しいね」、「みんなと一緒に外で食べると、いつもよりたくさん食べられるわ」と会話が弾みます。お腹がいっぱいになった利用者さんは、桜の木の下で横になったり、楽しくおしゃべりをされたり、ゆっくりとした時間を過ごされました。



桜の木の下で話が弾む利用者さん

また心地良い陽射しと風に誘われるように、口頃あまり外出をされる機会のない利用者さんや歩くことが苦手な利用者さんにも「気持ちがいいねえ、桜がきれいでいいね」と公園内を散策されていきました。十分に桜を愛でた後、利用者さんが花見団子を片手に「やっぱりお花見団子で閉めるのが最高だね!」と言われ、みんなで爆笑をしながら公園を後にしました。

「愛・地球博」へ行ってきました!

今、愛知県で最も注目されている「愛・地球博」。みなさんは行かれましたか?

高浜の二施設では、三月十八日、十九日の内覧会にそれぞれ参加してきました。広大な会場で話題のパビリオンを楽しんだり、芸能人に遭遇したりとみなさん感激の様子です。

特別養護老人ホーム高浜安立荘

人気タレントと記念撮影

いよいよ愛知万博が三月二十五日から開催されるのに先立ち、特養(デイサービス含む)では、一部の利



人気タレントと一緒にパチリ!

用者さんが一足先に十九日の内覧会に参加しました。当日は、快晴の絶好の行楽日和。風が少し強かったのですが、しっかり身支度をして出掛けました。現地に着着すると、長久手会場のあまりの広さに「立派なものだ!」という利用者さんの声も聞かれ、その目はキラキラと輝いていました。

入場ゲートを通過すると、何とそこには人気タレントの石塚英彦さんが、金シャチのコスチュームに身を包み、来場者と記念撮影をしています。もちろん当荘の利用者さん(の一部)も石塚さんと、記念撮影しました。

「会場散策に行くぞー」と意気込んで入場してはみたものの、到着した

のがお昼近く、とりあえず昼食を摂ることにした訳ですが、どこのフードコートも行列だらけ。食事を購入するのも時間もかかり、食事に時間をほとんど取られてしまうような状態でした。「ご利用者さん、ゆっくり出来なくて、本当にすみませんでした。」という思いを抱えつつ帰路につきました。

愛知万博は九月まで開催されているので、今度はもう少し余裕をもって参加したいものです。

ケアハウス高浜安立

ゴンドラから見る

万博会場到大満足

三月十八日、愛知万博の内覧会に行ってきました。入居者のほとんどは大阪万博を経験しているので、混雑を覚悟して参加されたようです。

午前11時、ケアハウスを出発し、途中、昼食を食べて(ボリュウムがあり、つつい食べすぎました。)午後一時半、会場西口より最前列で入場しました。

あまりの広さに入居者も圧倒されていました。全員がキッコロ・ゴ

ンドラに乗り、万博会場を上空から眺めることができました。ゴンドラに乗った後は、二つのグループに別れてパビリオンを回りましたが、予定していた三時間余りの時間では限界があり、結局は一つのパビリオンしか見ることができませんでした。

この日はとても寒い日で、歩くだけでも大変な一日でしたが、参加者は、「万博に来ただけでも幸甚だ。」「ゴンドラに乗れてよかった。」と、とても嬉しそうに話してくれました。婦りのバスの中は、入居者の笑顔とお土産でいっぱいでした。



寒さの中、笑顔で歩く入居者

養護老人ホーム高浜安立

一足早く万博会場へ



トピアリー(刈り込んだ樹木)のキッコロとモリゾーの前にて

昨夏から、ずーと心待ちにしていた愛・地球博内覧会長久手会場へ、一般客より一足先の三月十八日に行ってきました。目指すはグローバルハウスのマシンモスラポと名古屋市パピオン大地の塔です。

会場へ向かう道中から「体毛をこの目で見られるかな」「どのくらいの大きさなんだろう」と冷凍マンモスの話題で持ちきりでした。実際に間近で見た利用者さんは「体毛が見れた!」「想像していた以上にキバが大きかった!」と大変興奮していました。大地の塔では壁面の巨

〈万博参加者の声〉

- ・外国人がたくさん日本に来てくれると思うと何だか誇らしく思う。
- ・日本国際博覧会をこの足で踏むことができた。長生きしてよかった。
- ・万博が終わった後もこの土地が有効に活用してもらえることを願う。
- ・「動く歩道」にびびくりした。片足ずつ乗せると、転んでしまいそうなのがしたので、とても用心しながら乗った。



大地の塔と観覧車とこいの池をバックに

大さに驚き、万葉鏡内部では刻々と変化しつづける光の表情に驚き、利用者さんの口は終始開きっぱなしでした。過去、大阪万博に行かれた利用者さんは「愛知万博は想像していたより緑が残されている。いいことだね」と目を細めていました。

「愛・地球博」が伝えること

今回、日本で三十五年ぶりに開催される国際博覧会「愛・地球博」のテーマは「自然の叡智」。

地球温暖化・水や大気汚染など、社会の発展のために自然の許容量を超えてしまった時代に、「環境」・「地球」という大きな未来的視点に立って、問題解決の糸口を提案・提示し、世界中の人々とともに「地球のいのち」について考える機会として開催されています。

「愛・地球博」の特徴

- ◇自然エネルギー(風力・水力など)、新エネルギー(燃料電池など)、リサイクル技術など、「循環型社会」のための先進的技術の導入。
- ◇3R(リデュース・リユース・リサイクル)を導入した会場整備と運営の推進。
- ◇環境負荷の少ない交通手段の整備・利用。
- ◇参加者が自ら楽しみながら体験し、それぞれの行動へと展開できるような学ぶ機会を提供する万博。

養護老人ホーム高浜安立

介護予防体操が新しくなりました!

毎朝利用者さん全員で行なっている介護予防体操の内容を、今年のもう四月から一部新しくしました。

【上半身運動】

①タオルを肩幅に持ち、肘を伸ばしてゆっくりと上げ下ろす(十回)。

※肩の筋肉がほぐれ、胸の筋肉も鍛えられる。

②①同様にタオルを持ち、ゆっくりと左右にひねる(十回)。

※バランス感覚が良くなる。



上半身の運動をしている利用者さん



下半身の運動をしている利用者さん

【下半身運動】

①座った状態で両手をお尻のやや後方につき、片足を曲げ、反対の足を伸ばす。伸ばした足を上に持ち上げる。(各五回左右交互に実施する)

※ふくらはぎが刺激される。

②足の指を広げたり、土踏まずを指で押す。

※歩行が安定する。

授産所高浜安立

利用者が待ちに待っていた! 保護者会主催 「お楽しみ会」開催!!



大好きな梓夕子さんと歌うことができ感激!

二月十六日、高取公民館で保護者会主催のお楽しみ会が開催されました。利用者もこの日を楽しみにしており、当口は普段よりおめかしをして会場へ。会場の公民館に到着すると、テーブルには豪華な仕出し弁当、たくさんのお菓子や果物、ジュースが用意され、保護者会会長が大切に育てられた桜草で華やかに飾られていました。最初に、保護者会会長・授産所所長の挨拶、その後みんなで乾杯!にぎやかな会食が始まりました。

そして、みんなが一番楽しみにしていた高浜市出身の歌手、梓夕子さんの登場で場内の盛り上がりは最高潮。プロの歌声に聞き惚れていました。中には「梓さん、可愛いね〜」と抱きついたり握手を求めたりする利用者も。その後、みんなでカラオケも楽しみ、場内は終始笑顔であふれていました。今回のお楽しみ会の開催にあたって、会場設営・進行などは、すべて保護者会役員の皆さんが中心になって行ってくださいました。

看護だより

「炭」ってすごい

皆さんは生活の中で、炭をどんな風に使っていますか。炭は材料になる樹木の種類や炭焼き法によって性質が異なり、基本的に白炭と黒炭の二種類に分けられます。

その他にも竹を材料とした竹炭表面に賦活（活性化）処理を施した活性炭などがあります。炭は単に燃料として利用されてきただけではありません。今でこそ幅広い効能が知られています。が、古代から実に驚くほど柔軟な発想で、さまざまなシーンで活用されてきました。

その一つが、炭の吸湿、防腐作用を活かした、墓や棺への利用法です。一九七二年、中国の郊外にある馬上堆の墓地から、シルクの衣服をまとった婦人のミイラが発掘され、二五〇〇年以上前のものでありながら、肌には弾力さえ感じられたといえます。

科学的に認められた五つの働き

一、すぐれた吸着力
炭の最大の特長は小さな孔が集まった多孔質構造にあります。有害な化学物質やにおいの成分などが除去されます。

二、ミネラル補給

炭は山の灰と昔くように、ミネラルを含んだ炭素のかたまりです。カルシウム、カリウム、マンガンなど樹木が落えていたミネラル成分が炭になってそのまま残っています。

三、遠赤外線効果

炭を加熱すると、遠赤外線や近赤外線などの赤外線を放出します。遠赤外線は、肉や魚、コーヒード豆などを内側から温め、グルタミン酸などのうまみ成分を引き出します。

四、還元作用

物が酸化して劣化するのを防ぐ働きを「還元作用」といいます。炭には酸化した物質を還元する強い作用があります。

五、触媒作用

触媒とは、自分自身は変化をせず、相手を効果的にまったく別の物質に変える性質をもつ物質のことです。一つとして光触媒があります。

炭で水をおいしくする方法



② 水1リットルに対し50～100グラムの炭をお茶パックの袋に入れ、水出しなどで加える

① 高温で乾燥した炭を低温で焼いた炭灰を金網で濾し、よく洗い10～20分間沸かして乾燥させる



③ 1週間に1回、煮詰めた水で洗し、30回ほど新しい袋に替える

このような働きを活用しているような使い方ができます。

- ・水道水がミネラルウォーターに変わる。
- ・食炭が残留塩素などを取り除き、ミネラル成分が溶け出します。
- ・ごはんがおいしくなる。

炭を使ったおいしいごはんの炊き方



② 米3合に対し約50グラムの炭を入れて炊く

① 白炭か竹炭を水洗いし10～15分煮沸する



③ 使い終わる炭は水洗いし、煮沸して交換する

☆炭は水道水の残留塩素などを吸着除去します。

☆炭に含まれるミネラルが溶け出し、米のうまみが増します。

炭による酒のろ過



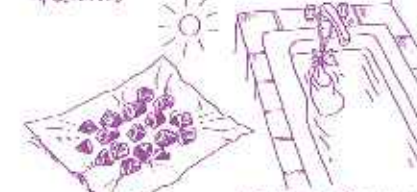
銚子やグラスに5～10センチ程度の炭を1本入れる

炭風呂のやり方



① 1～5センチに切った炭か竹炭をよく水洗いする

② 300リットルのお湯に対し2キロの割合で炭をネット状布袋にのめる



④ 2～3日に1回水洗いして天日干しし、1カ月で新しい炭に替える

③ 浴槽湯の場合お湯を入れ乾かしたり、風呂完結の場合お湯を流して乾かす

・豊富なミネラルがもたらす美肌作用
遠赤外線の効果で体が芯から温まり、ミネラル成分が溶け出すために、お湯がアルカリ性になります。アルカリ性のお湯につかると、柔軟性化粧品をつけた時と同じように角質が柔らかくなり、しっとり潤います。

また木炭や竹炭を焼いた時の副産物である、木酢液・竹酢液には皮膚表面を柔らかくしたり、引き締めたりする収斂作用、殺菌・抗菌作用があります。大腸菌O157やサルモネラ菌、MRSAなどの病原菌の成育が抑えられるという実験報告もあります。

抗菌作用を活かして、水で汚れた液を皮膚にぬれば、肌荒れや、湿疹、水虫にも効果的といわれています。

参考文献

科学が証明する炭の効果 マキノ出版

投稿

養護老人ホーム高浜安立



北野 春義 作

ケアハウス高浜安立

俳句

四大節

今節く多くて

良き世でな

畔柳 一夫

老いの身に

生きよ生きよと

揚ひばり

佐藤 正勝



「いこいの宿」オープン

社会福祉法人昭徳会では、地域福祉ニーズ充足の観点から平成十七年五月一日より、全室個室、十名単位の生活空間を確保した「単独型小規模生活単位型短期入所生活介護事業所いこいの宿高浜安立(定員：十名)」を開所いたしました。

この事業実施にあたっては、平成

十六年度、日本白転車振興会の競輪補助金二千四百万円の交付を受け、本事業を完了することができました。ことをご報告申し上げますとともに、日本白転車振興会をはじめ、ご協力を賜りました関係各位に対し、謹んで感謝の意を表します。

編集後記

今号で「高浜かわら版」も第十六号を迎えることが出来ました。毎号、各施設の編集委員が原稿の締め切り口に追われながら必死に作り上げて出来たかわら版を、みなさんが手にしている姿をみると、「この号の反応は？」と緊張してしましますが、配布すると待ちかねたように夢中になって紙面に日を通して利用者の姿で欣喜雀躍します。

これからも、みなさんの意見や感想を参考に、楽しく愛読していただけるような紙面作りを目指して、編集委員一同頑張りますので、宜しくお願いします。

(授産所・加藤)

【編集委員】

特別養護老人ホーム 高浜安立荘 (加藤 和世)

ケアハウス高浜安立 (才川 衣香)

養護老人ホーム 高浜安立 (桑原 恵子)

授産所高浜安立 (加藤 安紀)

《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6-1-1TEL.(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

☆いこいの宿 高浜安立

〒444-1335 高浜市芳川町3 1 6 TEL.(0566)54-0522