

第17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



「願いが叶いますように」
笹竹に短冊を吊す利用者さん
(養護老人ホーム高浜安立)



地球は一つ、
みんなを仲良く

仕事をがんば
ります。

お切手という名の
おせーかいの名の
おくとしゅう
おくとしゅう

畑が必ずあり
ますように、
農作願う

家族で北海道
旅行がしたい

健康で生きま
すように、

「七夕」の由来、知っていますか？

昔、中国で技能の上達を星に祈ったお祭りが由来となっています。この日、短冊に願い事を書いたり、里芋の葉に溜まった水滴を集めて墨をすると字が上手になるといわれています。七夕の夜に降る雨を涙雨とも言います。



様々な願いをこめて、七夕飾りを作っている入居者（ケアハウス高浜安立）

目次	表紙	P 1
	みんなで外へ出かけよう！	P 4, 5
	スポーツ大会・「介護教室」	P 8
	作品展・編集後記	P 10

短冊に願いを込めて…	
ふれあいショッピング P 2, 3
青梅の収穫時季が到来！ P 6, 7
栄養だより P 9

短冊に願いを込めて〜七夕会〜

今年も各施設で七夕行事を楽しみました。色とりどりの短冊と七夕飾りが綺麗に飾られ、七夕の雰囲気が一層増したようです。七夕当日、夕方から夕立で大荒れの天気となりましたが、夜までには雨は何とか止まりました。曇り空で夜空の星を眺めることはできませんでしたが、皆さんの願い事はきっと届いていることでしょう。

養護老人ホーム高浜安立

願い事が叶いますように



真剣な向きで短冊に願い事を書き、吊るす利用者さん

七月、日、七夕会を行いました。短冊や飾りを吊るすことよりの代わりに、ホームの中庭にある「棕櫚」の葉を裂いたものを利用しました。「棕櫚の葉は丈夫だから昔はよく紐の代わりにしたもんだ」と慣れた手つきで裂きながら昔話に花が咲きました。

青々とした笹竹には利用者さんの様々な願い事が込められた多色の短冊や飾りが吊るされました。いつまでもみんなと一緒にいたい」「健康でいられますように」と健康を願ったもの、「鮑が食べたい」「スイカが食べたい」と食欲にかられたもの、「大空を飛びたい」「宇宙へ行きたい」とスケールの大きいものでありました。一つでも多くの願いが叶いますように思う一口でした。

特別養護老人ホーム高浜安立荘

“七夕そうめん”もよく噛んで

長生きしますように！

七月に入りテーブルや廊下の笹にも少しずつ短冊が結びつけられるようになり、また、工芸クラブの時間に作られる網かざりやスイカ型の飾りが徐々に出来てくるにしたいが、七夕会の準備も整ってきました。七月七日、木曜日はいっしょに「歌声クラブ」の時間ですが、変更して「七夕会兼歌声クラブ」を行いました。まず、笹に短冊や網かざりなどを飾りつけ、次に皆さんよくご存知の「織姫と牛飼いの物語」を皆で聞きました。「数えきれないほどのカササギが、天の川の上に橋のよう



楽しくお喋りしながら飾り付けています



ウッドブロックのリズムに合わせて「七夕様」を皆で歌いました

につながって、織姫と牛飼いが会うことが出来ました」というくだりには、うなずきながら聞き入っている入所者も多く見られました。

最後に、鈴・ハンドベル・トライアングルなどの楽器をリズムに合わせて鳴らしながら「七夕様」を歌って七夕会を終わりました。当日の昼食は「七夕そうめん」で、星型に抜かれた人参が顔の上に乗っていたり、星型のフルーツゼリーもついていました。美味しくいただいで長生きしますように！！

授産所高浜安立

「七夕音楽祭」開催

～願い事を歌声に託して～

七月七日、七夕行事で「七夕音楽祭」を行いました。

始めに、利用者・職員が書いた願い事の短冊が一枚ずつ読んで紹介されました。「家族で北海道旅行に行きたい」「ダイエットがしたい」「病気が治りますように」などと読み上げると、会場から拍手や笑い声が起こりました。続いて、「七夕音楽祭」が始まり、七チームの出場者が、



仲良し三人組みで「幸せなら手をたたこう」を披露

笛の葉のプラカードを持って入場です。今年は何人かの出場ではなく、必ず一人以上のチームをつくること、歌も課題曲の中から選ぶことにしました。

「ドラゴンズ」「ガクちゃん」「プリン」「モーニング親子」「なかよし」「どんぐり」「りんご」など、それぞれ利用者が自分たちにぴったりのチーム名を考えてきました。各チームは課題曲の「うみ」「七夕さま」「大きな栗の木の下で」の

歌に願い事を託しながら、天の川にまで届けとばかりに熱唱しました。特別審査員長役の利用者も、歌の上手い下手に関係なく、「すっごくよかったです」と終始誉めていました。参加者も観客も大いに楽しんだ七夕音楽祭でした。

七月七日は「七夕の日」、それ以外の〇〇の日

【ゆかたの日】七夕の日、裁縫の上達を祈り、衣類に感謝するという中国の故事にちなみ、一九八二年に設けた記念日。

【乾めんの日】「延喜式」にある七夕の日にそうめんを食べる風習から、一九八二年に設けた日。

【竹・筍の日】竹取物語で、かぐや姫が竹の中から生まれた日は七月七日では？との話題から、一九八六年に設けられた日。

一年間毎日、「〇〇の日」があります。調べてみるとおもしろいですよ。

移動売店で楽々ショッピング(イトーヨーカ堂)

六月二十五日、イトーヨーカ堂の出張店舗「ふれあいショッピング」が特養の集客室で開催されました。普段なかなか買いたい物に行けない利用者にとってとても有難い事業です。一時間半の間に特養、ケアハウスの利用者、総勢七十名程度が利用されました。

衣類、日用品、化粧品、お菓子など、所狭しと並べられ、目移りしながらも楽しそうに買い物を楽しみました。施設内の売店なので、物の運搬方法を考えなくてもよいせいか、両手で持てないほど買い込んでいる利用者もいました。

このふれあいショッピングは今後も

月一回の頻度で開店する予定です。是非ご利用ください。

特別養護老人ホーム高浜安立荘
ケアハウス高浜安立



商品を手にとって厳選する入居者

「みんなで外へ 出かけよう！」

緑に囲まれたこの季節、天気の良い日は外に出て、身近な自然を肌で感じたり、買い物を楽しんだりして、心身ともにリフレッシュしてみたいかがでしょう…。

特別養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター

えびせんべいの里へ 行って来ました

デイサービスでは、春先から外出行事を行っています。今回は、いつもと一味変えて四つの場所から、行きたいところを選んでもらい三、四人のグループで出かけています。

六月に入り、美浜町にある「えびせんべいの里」に行つて来ました。目的の地までは車で約四十分。少し遠い為、心配もありましたが、車内で

は、初めて見る景色に会話も弾み、ワイワイとドライブ気分、えびせんべいの里に到着。

お店の中は広く、たくさんの種類のせんべい、そして試食。どこから見ようか迷ってしまいます。試食をしながら、おいしいもの、珍しいものがあると、これ食べてみて、と互いに声をかけ合い、買い物を楽しみました。

買い物後は、コーヒーを飲んで、ひととき。利用者さんからは、「来てよかった」「楽しかった」と思っていた以上に喜んでもらえた様で、お腹も心もいっぱいにして、安立荘に戻りました。



誰へのお土産かな？

やっぱり 来てよかった

養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター



色とりどりの花しょうぶにうっとり「きれいだなあ」

五月二十七日から六月四日までの間に、油が淵にあるしょうぶ園へ花しょうぶを見に出掛けました。

毎年恒例の行事で、年明けの梅見が始まった頃から、「六月には蓮如さんのしょうぶだね」と話題になるくらい期待の大きい行事です。しかし中には、「歩くのが大変、毎年見ているので行かない」という意見もあったので、事前にアンケートで希望者を募りました。アンケートでは行きたくないと言っていた方も歩行器や車イスでの散策や、

車内から眺めを楽しんではと提案すると「じゃあ行ってみよう」と希望者が増えました。またデジタルカメラで花しょうぶ観賞の様子を写し、センターへ帰ってきてから皆さんとパソコンで画像を見たりしていると、私も行ってみようかなという方が増えて、たくさんの方が参加されました。

次の外出行事は十月に買い物へ出掛けます。皆さんの声を聞いて楽しい行事にしていきたいと思っております。

授産所高浜安立

絶好のロケーションで潮干狩り

〔株〕豊田自動織機の招待を受けて

五月十日、〔株〕豊田自動織機の社会貢献活動として開催されている「ふれあい潮干狩り」に招待されました。

この行事は、同社の工場所在地にある授産施設の利用者・職員等を対象に、九九年から毎年知多半島の奥田北海岸で実施されてきました。

幸運にも高浜市内では当所のみが対象の施設となり、毎年参加させていただいております。

当日は冷たい潮風が吹くなか、大勢のボランティア（〔株〕豊田自動織機の関係者・技能専修学園生等）の人た



今日は一杯採るぞ！



ボランティアの学生と一緒に「これ、アサリかな～？」

ちと楽しくアサリ採りをしたあと、昼食にはおにぎりとお汁をいただきました。

潮干狩り場のロケーションが去年と大きく違う点は、今年三月に開港した中部国際空港（セントレア）に着陸しようとする旅客機を見ることができるようになったことです。このためアサリ採りより空を見上げる時間が多くなり、バケツの中には採れた貝が数個という利用者もいました。

行事終了後には、利用者からお社の感想文や楽しそうに貝採りをしている絵が集まり、感謝の気持ちを込めて〔株〕豊田自動織機に送付しました。

ケアハウス高浜安立

食べ歩きで大満足

六月九日、外出行事の一つとして、平成十一年以来二度目のデンパーク（安城市）に出かけました。

初めて行く人、十回以上行ったことのある人など様々でしたが、我が家のごとく案内係をしてくれる入居者もあり、要領よく見学することができました。

会場内は基本的には自由行動。徒歩でゆっくり見るグループとメルヘン号



きれいな花に見入っている入居者



デンパーク館と満開の花をバックに思わず笑みがこぼれます

で場内を一周するグループに分かれましたが、季節の花は勿論、食事処やおみやげ売り場めぐりなどをして、それぞれ楽しい時間を過ごしました。

寂しいのはお財布…でした

特にお土産物売り場には入居者の好きな物がたくさん並んでおり、誘惑に負けて、ついつい財布の口が緩みがちになります。食事をデザートを食べ、お土産を買って、気がつくとお財布の中身が寂しくなっていた方も多かったようです。しかしその分、思い出が増え、入居者の心の中は豊かになったのではないのでしょうか？

青梅の収穫時季が到来!

六月十日、養護老人ホーム高浜安立の利用者が、豊田市(旧小原村)にある梅園へ梅狩りに出掛けました。鮮やかな黄緑色の青梅を、各施設でもたくさんおすそ分けしてもらい、梅ジュースや梅干し作りを楽しみました。その様子をご紹介します。

養護老人ホーム高浜安立

初!梅収穫体験

六月十日、六人の利用者さんが初めての梅収穫を体験しました。

手を伸ばせば簡単に梅の実が取れる高さに突っ込んでいたので、楽しみながら一時間足らずで六十kgを収穫しました。



簡単に取れるので時間を忘れて梅を収穫しました

おかわり! 梅ジュースもう一杯!



収穫した梅のヘタを爪楊枝で取る利用者さん

梅ジュースを作るために、収穫したばかりの梅を洗浄したあと、利用者さんがタオルできれいに拭き爪楊枝でヘタ取りをしました。出来上がった梅ジュースから取り出した梅を活用して梅ジャムにするため、梅から

種を除く作業も行いました。数日後、待ちに待った梅ジュースと梅ジャム(ホットケーキに挟んだもの)を食しました。



グラスに注がれた梅ジュースを飲み、「OK」サイン

一口飲んだSさんは「色も良いし、こりゃあうまいわ!」と一気に飲み干しました。Kさんは「原液も飲んでみたい。自分たちで作ったから余計に美味しく感じる!」と、杯口は梅ジュースの原液を満面の笑みで飲んでいました。Mさんは「このジャムは昔懐かしい味がするなあ。子供の頃に母親が作ってくれた味に似ているよ」と梅ジャムを味わいながら昔を思い出していました。来春はおいしく熟した梅酒で乾杯です。

梅干し一個の知恵

▼ご飯に▲

今の暑い時期に、ご飯を痛みにくくするには梅干しが効果的です。

たとえばご飯を炊くときに梅干しを加えたり、梅干し入りのおにぎりにしたたり、お弁当のご飯の中央に梅干しを入れたりすると、入っていないものより二倍以上長持ちします。これは、梅干しのクエン酸の強力な殺菌作用によるものです。ご飯が傷む一番の原因は枯草菌という菌が付着するからです。この菌は梅干しのクエン酸にはからさし弱く、繁殖力がおさえられてしまいます。

▼焼酎に▲

焼酎を飲むときに梅干しを入れると味わいが深くなり、また悪酔いしにくくなります。味わいが深くなるのは、梅干しの塩と酸が焼酎独特のにおいを和らげるためです。悪酔いしないのは、梅干しのクエン酸が全身の新陳代謝を盛んにし、アルコールを速やかに分解して排せつを早めるためです。

特別養護老人ホーム高浜安立

美味い梅酒が楽しみ!

今年も梅酒の季節がやって来ました。昨年は梅干しを漬けましたが、今年も梅酒に挑戦です。

六月二十四日午後、一階アイルームはほんのり甘い梅の香りに包まれています。五、六人の入所者と職員で、すでに洗って水を拭きとった梅のヘタ取りから始めました。

皆さんさすがに慣れた手つきで、かなり熟してやわらかくなった梅の実を傷つけないように、楊子で丁寧にヘタを取ってゆきます。

ヘタを取った梅の実をびんに入れ、氷砂糖を入れ、ホワイトリカー



今年の梅酒はどんな味?

を注ぎ込んで作業終了です。

段取り良く作業が終了したところで、職員が昨年漬けた梅酒が登場。

湯のみ茶碗にほんの少しの量ですが、適度のアルコール分で入所者の子ども潤ったのか、炭坑節も飛び出し、大いに盛り上がりました。

さあ、今年の梅酒は、どんな味になるのかな?とても楽しみです。

ケアハウス高浜安立

入居者初体験の梅ジャム作り ～ほどよい苦味が食欲そそる～



初めてのジャム作り。梅の種取りに精を出す入居者

六月十七日、梅酒・梅ジャム作りを行いました。ケアハウスでは過去に梅酒や梅干しは作ったことがありますが、梅ジャムは初めての試みだったので、参加した入居者ほとんども新鮮な気持ちで取り組むことができました。また、作業を通して、今まで知らなかった入居者の得意分野を知ることができました。

作った後の試食会ではクラッカーを

用意し、早速手作りジャムをつけて味わいました。初めてにしてはとても上手に仕上がりが、「少し苦味があるけどおいしい」と評判でした。

梅酒の方は...というところ、昔を思い出しながら慣れた手つきで作業を進め、あっという間に完成です。

二ヶ月後、どんな梅酒が飲めるか、今から待ち遠しいですね。

授産所高浜安立

真夏のスポーツ大会で大健闘!

豊田市運動公園で開催



ディスタンスの競技中「速くまで投げるぞ!」

五月二十一日、愛知県全域から豊田市の陸上競技場に向かう選手に混じり、我が授産所の選手十七名と応援で参加する利用者・保護者十名も高浜市のバスに乗り込み勇躍競技場に向かいました。

高浜市在宅介護支援センター

第8回 「介護教室」より



オムツをつけるのは、やっぱり恥ずかしい...

五月十四日(上)、**「介護教室」**を日本福祉大学高浜専門学校にて開催いたしました。平成十五年度より市内の各デイサービスセンターと共催で行ってきた介護教室も第八回を迎えることができました。

五月二十一日、愛知県全域から豊田市の陸上競技場に向かう選手に混じり、我が授産所の選手十七名と応援で参加する利用者・保護者十名も高浜市のバスに乗り込み勇躍競技場に向かいました。

今まで「高齢者の身体的特徴について」や「高齢者の食事作り」等様々な内容で行いましたが、今回は基本的な介護方法である、おむつ交換と車椅子移乗を行いました。
在宅介護をすでに行っている方、こ

なる中、選手はグラウンドで走ったり投げたりと一所懸命力を出し切りました。高等養護学校生の中には、〇〇Mを二秒台で走る選手もいましたが当授産所の利用者も、陸上競技では四名が、

れから介護が始まる可能性のある家族の方が十四名参加され、七グループに分かれて、実際におむつ交換や車椅子からベッドへの移乗動作を職員のアシストで練習しました。

介護する側、介護される側に役割を交替しながら行いましたが、介護する側の方からは「今まで行っていた介護方法とは違う」「自己流で行っていた」という意見や、介護される側の方からは「オムツはズボンの上からでも恥ずかしい」「介護者の身体への負担が少なすぎる」との感想が出されました。

各グループの担当職員への質問も多く、介護者同士の意見交換もそれぞれのグループで行なわれ、活気ある介護教室となりました。
今後も介護のお役にたつ介護教室を開催して行きたいと思っております。

この好成績は、暑い中山を暖らして

応援をしていただいた皆さんの気持ちが大大きく寄与したからと思われま

この意気込みで来年も頑張るぞ!

栄養だより

オクラ

「ネバネバのものは食物繊維だった!」

旬の食材

ネバネバがあるため好き嫌いが出たりと別れるオクラ。大きな特徴であるネバネバの正体は、ヘクチンという食物繊維と、ムチンという多糖類である。



ヘクチン

粘りのある水溶性の食物繊維

☆働き

- ①コレステロール値や血圧の低下作用
- ②便秘・下痢といったお腹のトラブルを予防

食物成分を多く含む野菜

可食部100gあたり	目安量あたり
5.9g	モロヘイヤ 1袋 (83g) 49g
5.7g	ごぼう 中1本 (83g) 10.3g
5.0g	オクラ 1本 (7g) 0.4g
4.4g	ブロッコリー つけあわせ 1人分 (40g) 1.8g
3.2g	しゅんぎく 1束 (98g) 6.3g

※料理長梅村「旬」日本食品標準成分表より作成

ムチン

糸を引く元となっているムチン

☆働き

タンパク質を分解する働き
他のタンパク質の消化を助ける効果があり肉や魚を食べる時にオクラと一緒に食べると消化によい。

粘性多糖類 ネバネバ、ヌルヌル



もずくにはフコイダンが含まれる。胃腸の働きを助ける。また、腸内の悪玉菌を抑制する働きがある。

昆布にはグルタミン酸が含まれる。血圧を下げ、心臓の働きを助ける。

その他

カルシウム・鉄・ビタミンCも含まれている。特に胃腸の弱りがちな夏に旬を迎えるオクラは、夏バテ回復にぴったりの野菜といえる。

オクラの選び方

- ①色が濃く、表面が産毛でぎっしり覆われているもの。
- ②角の形がはっきりしているもの。
- ③端が茶色いものや、大きすぎるものは味が落ちるため小振りなサイズが美味しいです。

夏にピッタリ 冷奴 オクラソース

〔材料〕 4人分
豆腐 1丁
オクラ 8本

☆オクラソース☆

塩 大さじ1 (下ごしらえ時使用)

卵黄 1本 鰹節 5g
醤油 大さじ1.5

〔作り方〕

- ①豆腐はサツと水洗いし4等分に切る。
- ②オクラソースのオクラは左表のように下ごしらえする。
- ③のガクを切り落とし、薄い輪切りにする。
- ④をボールに入れ、糸の材料を加えよく混ぜる。
- ⑤器に豆腐をのせ、出来上がったオクラソースをかける。



下ごしらえのポイント

表面の産毛は食感の邪魔になるので取り除く。

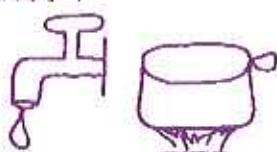
1. オクラの表面に塩をなじませる。



2. まな板の上で板ずりする。



3. 塩を洗い流してから、さつと茹でれば下処理は終了!



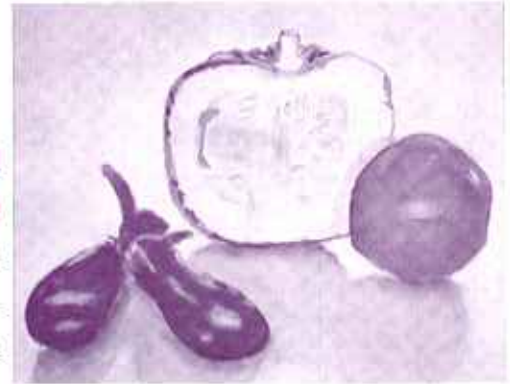
作品展

ケアハウス高浜安立



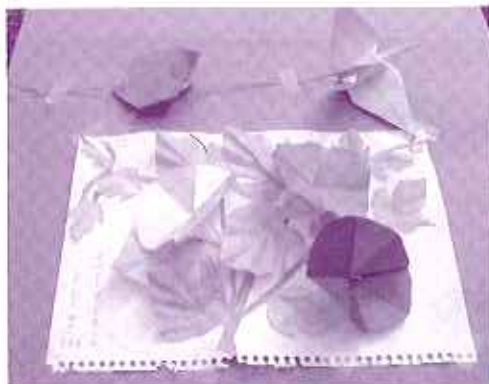
ちぎり絵がまもなく完成!

養護老人ホーム高浜安立



「夏野菜」

高浜安立荘短期入所生活介護



佐藤 ミサ 作

「鶴亀と朝顔」

岡田 昇一 作

俳句
忘却は
生きてゆく知恵
魚の鳴る

畔柳 一夫

お詫び

第十六号の「投稿」に誤りがありましたので、訂正します。

四人節々節々多くて 良き世でな

佐藤正勝

老いの身に生きよ生きよと揚ひばり

畔柳一夫

お知らせ

決算関係書類を各事務所で公開しております。
ご希望の方はお気軽にお申し出ください。

編集後記

六月、私も養護老人ホーム高浜安立から分けていただいた青梅を使って「青梅のシロップ煮」作りに初挑戦しました。色々とレシピを調べ、しっかりと準備をして調理開始。しかし、煮始めてしばらくすると、火加減が若干強すぎたのか、すべての実が破裂して大失敗。無残に煮崩れた梅を捨てるわけにもいかないと、急遽「青梅ジャム」作りに変更しました。予定外の作業でしたが、上手に仕上がりました。毎朝ヨーグルトにトッピングして甘酸っぱい青梅の風味を楽しんでいます。

(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15-5-15 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