

第21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



春の訪れを知らせる梅の花の香りに誘われて…  
 (知多市内佐布里池にて・養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター)

<p><b>目次</b></p> <p>表紙…………… P 1</p> <p>地域との交流・つながり…………… P 4, 5</p> <p>豊田自動織機スポーツフェスティバル        に出展！…………… P 8</p>	<p>桃の節句で春を迎えました…………… P 2, 3</p> <p>節分行事で鬼も退散…………… P 6, 7</p> <p>栄養だより…………… P 9</p> <p>作品・その他・編集後記…………… P 10</p>
--	---

# 桃の節句で春を迎えました

ケアハウス高浜安立

## だんごを食べながら バルーンアートに 初挑戦



午前中に作った団子を焼いている入居者  
この後、「たれ」「あんこ」をつけていただきました

三月三日の桃の節句、『春まつり』を開催しました。午前中にだんごと甘酒を作り、午後からの春まつりで参加者みんなで食べました。団子作りも慣れてきたのか、見た目も味もなかなかの出来栄でした。

今回は、バルーンアートに初挑戦したのですが、思いのほか難しく、風船を自在に操ることができません。風船が割れる人、割れないようにやさしく扱いすぎて、思い通りの形にならない



カラーでお見せ出来ないのが残念です  
色とりどりの衣裳、似合ってるでしょう！

続いていよいよ手作りの衣裳に身をつつんだお雛様とお内裏様の登場です。利用者さんにも、折ったり貼ったりしていたいただいた色とりどりの桃の花がちりばめられた衣裳です。「かわいい！」「かっこいい！」の声援も飛びます。少しかしこまったお二人も一緒にもう一度『うれしいひなまつり』を歌った後、皆で甘酒をいただきました。お内裏様をはじめ何人かの利用者さんはおかわりされ、満足した楽しいひなまつり会でした。

人など様々でしたが、頑張って作りあげた時はみなさん笑顔で喜んでいました。

### 特別養護老人ホーム高浜安立荘

## 元気な歌声で『嬉しいひなまつり』

特養の二階フロアでは、三月二日歌声クラブの時間に歌声ひなまつり会を行いました。『春が来た』や『さくら』の歌に続いて『うれしいひなまつり』

を元気に歌います。

当日は、介護実習に來ている学生のエレクトーンの伴奏つきで、いつもより利用者さんの声もはずんでいました。

「孫への贈り物にする」と嬉しそうに居室に持ち帰る入居者の姿も見られました。

養護老人ホーム高浜安立

# ひし餅型の的へ「それっ！」 雛人形もにっこり?!

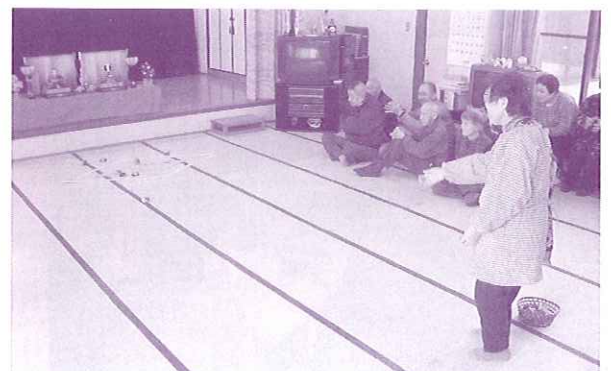
三月三日、とても春らしい暖かな陽気となったこの日、ひなまつり会を行いました。

お内裏様やお雛様が見守る中、ひし餅をイメージしたひし形の的に、利用者さん手作りのお手玉を投げ入れ、得

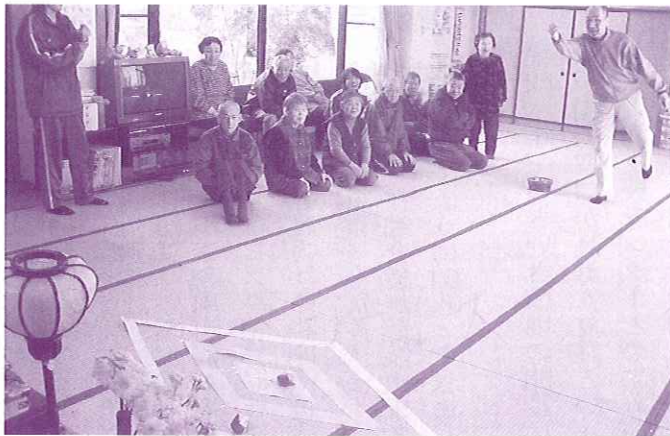
点を競い合うレクリエーションを行いました。見た目は簡単そうですが、実際にお手玉を投げてみると、力の入れ加減が難しく思うような得点に結びつかないため、未挑戦者は「棒に入らないじゃない」と笑いながら手を叩き、

挑戦済み者は「もっと力を抜いて！」と身を乗り出しアドバイスをする姿に、雛人形たちもにっこり微笑んでいるようでした。

桃の節句は、女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとして行う大切な行事ですが、施設でのレクリエーションゲームも同様、利用者の健康と幸せを考えながら大切に行っていきたいと思えます。



やっと的の中にお手玉が入り  
周りから歓声が上がる



▶おみごと！  
的の中央にお手玉がポトリ

## 『ひなまつり』の雑学

### 『ひなまつり』のはじまりは？

室町時代、紙で作った人形（ひとがた）で体をなでてけがれを移し、川海に流すことで無病息災を祈った「流し雛」という風習と、ひいな遊び（人形遊び）とが結びつき、貴族の間で人形を飾り、祀るようになったと考えられています。

そして、江戸時代に入り、二代目将軍秀忠の娘が後水尾天皇のお妃様とし

て宮廷に入る際、京都の御所で盛大なひなまつりが行われたのをきっかけに、幕府や大奥でもひなまつりを行うようになりました。やがて武士階級から町人へと広まり、江戸幕府が三月三日を祝日に設定したことで、大衆も盛んにお祝いするようになりました。

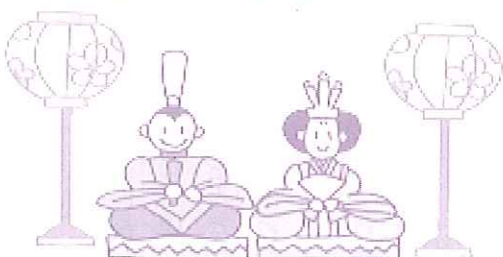
### 仕舞い遅れると

#### 『お嫁に行き遅れる』ってホント？

雛人形は、立春頃から二月中旬まで

に飾ります。また、『仕舞い遅れるとお嫁に行き遅れる』とよく言われますが、これは『片付けの出来ない娘はいお嫁さんになれないよ』という意味で、年長者からの戒めの気持ちが込められています。

迷信とはいえ、三月中旬までには片付けましょう。





高浜市在宅介護支援センターとしての最後の運営協議会

### 高浜市在宅介護支援センター 高齢者と共に育った 支援センター

平成五年、市の委託事業として高齢者の専門相談窓口となるべく、在宅介護支援センターが高浜安立荘に開設されました。家庭訪問しながら利用可能な福祉サービスを紹介したり、介護方法の説明や健康相談を行ないながら、在宅介護が継続出来るように関わってきました。

平成八年、いきいき広場の開設により、相談窓口が高浜安立荘といきいき広場内支援センターとの二カ所となり、行政や関係諸機関との連携も図り易くなりました。左の写真

### ケアハウス高浜安立

#### 「オーレ!」の掛け声は「頑張ろう!」の意味

二月二十日、音楽ボランティア(通称「オーレのおじさん」)が来所されました。平成十三年度から毎年、年一回慰問に来ていただいています。入居者とも顔なじみになっており、お互い

に「元気そうですね」と声をかけあっている姿がありました。岡山県から来所されるので、いつも『桃太郎』の曲が入ります。昔歌った懐かしい歌に思い出話にも花が咲いて大いに盛り上がっていました。オーレのおじさんが来所されている間はみんな苗字ではなくて名前で呼び合うことになっています。「名前を呼

## 地域との交流・つながり



平成18年度からの介護保険制度改正について説明していただきました

の運営協議会もその一つです。平成十二年介護保険制度の開始に伴い介護保険サービスをスムーズに

利用していただけるような相談援助に努めると共に、介護家族の側面的支援として『介護教室』を始めました。平成十八年四月より在宅介護支援センターは、いきいき広場総合窓口の『地域包括支援センター』として引き継がれることになりました。今後も職員一同、支援センターで経験し学んだ事を生かしてゆきたいと思っております。宜しくお願い致します。



一曲歌い終える度に全員で「オーレ!」

ばれるなんて何十年ぶりだろう?」と少し照れながらも童心にかえったようなひと時でした。リクエストした曲は何でも伴奏していただけたので、参加者は、思い出がたくさん詰まった曲をどんどんリクエストしていました。一曲終わるたびに全員で「オーレ!」と掛け声をかけます。最初は小さかった声もしだいに大きくなり、あつという間に二時間が過ぎました。『オーレ!』という言葉には『頑張ろう!』という意味があるそうです。次回、オーレのおじさんが来所される時にも今回のように変わらぬ元気で会えるよう、お互いに頑張りましょう。

養護老人ホーム高浜安立

# 大きな役割を担う

高取小学校二年生の児童と利用者さんがペアを組み、交流をしてきました。今回は一年最後の交流です。



▶「一年前の私だよ、小さいでしようー」「これあなたなの？大きくなったねえ」

この一年間で児童が「出来るようになったこと」や「将来の夢」などをアルバムにして利用者さんに見せてくれました。児童の成長の早さに「俺らの頃とは違うなあ」と感心した眼差しで児童を見つめている利用者

さんもいました。

児童が待ちに待った交流ゲームでは、トイレットペーパーの芯に装飾を行い紙相撲ならぬトイレットペーパー芯相撲を行いました。ルールは、ペアで東西に分かれ四体で競います。ペアの二体とも倒れたら負けという勝負です。どのペアも机をドンドンたたき合い、また外野の声援も双方負けていません。児童のパワーが利用者さんにも注がれ、会場はリズムカルに机をたたき音や、芯の力士とそれを操る選手にかけられる声援で大迫力でした。

勝ったペアは利用者さんが児童の頭をなでて喜び合っている。負けたペアは児童が利用者の肩



両者一步もゆげらず、手に力が入る利用者さんと児童

を軽くたたくという微笑ましい光景も見られました。

初回と最終回の児童の表情や態度から、利用者さんとの交流が、「人を思いやる心」や「人とふれあう楽しさ」を若干でも身に付けることに役立ったとするならば、これからも利用者さんが児童に果たす役割はとても重要なものだと思います。

授産所高浜安立

# 誕生者食事に『最終回』

三月八日、誕生者五人で授産所最後の『誕生者食事会』を行いました。皆それぞれ好きなものを注文し、いつも以上の食欲を見せ、満足した様子でした。

来年度からの『自立支援法』の施行に伴い、この『誕生者食事会』の行事は無くなることになりました。仕事には生き抜きや楽しみも必要です。利用者が授産所へ通う楽しみが無くなってしまわないよう、また新たな余暇活動を検討していく方向です。



▶中華料理店『安祥陽』にて「全部ウマイ！」と満面の笑み

# 高浜安立の特色ある節分行事で鬼も退散!

養護老人ホーム高浜安立

## 懐かしさに集中力アップ ～拍子木と木製の舞台で～



子供の頃に聞いた拍子木の音に誘われ、懐かしい木製の舞台で見る紙芝居が、利用者さんの耳と目を釘付けにしました

今年を昔を懐かしんでもらおうと、拍子木と木製の舞台(紙芝居を入れる箱で街頭紙芝居の雰囲気を出しながら節分の説明をしました。これがとても好評で、場内は、利用者さんの集中力が伝わってくる静寂さと時折混じる笑い声が、読み方にいい緊張感を与えてくれました。

「紙芝居のように、鬼を利用者さんのパワーで福に変えてしまおう!」といざ豆まきの始まりです。鬼に扮した職員が登場すると利用者さんは「鬼は外!」と豆をぶつけ、そこへ裃を身にまとった年男と年女が「福は内!」と豆を撒きながら登場するや、機敏な動きでそれを拾い集めます。

外なる鬼(災い)も内なる鬼(病気)も福に変えられる勢いでした。

特別養護老人ホーム高浜安立荘

### 春よ来い来い!

### 鬼は外!

デイルームから差し込む日差しには春めいた明るさが徐々に感じられるようになってきました。しかし寒い日が続きます。しかし暦の上では明日から「春」ですよ。今日は節分です。鬼を追い出し福を迎



カーリーヘアの赤鬼登場!  
豆がちゃんと赤鬼に当たるかしら



青鬼が迫って来るよ~!  
思わず目を閉じてしまいました

え入れましょう。オヤツ?耳を澄ますと遠くの方で太鼓の音がしていますよ。ドンドンドン!ドンドン!音がだんだん近づいて来ますよ。ドンドンドン!鬼だ、鬼だ、鬼が来たぞ!太い金棒を持った赤鬼・青鬼がやって来たぞ。ちょっと今風の緑色のカーリーヘアだぞ。

一人一人に迫って来る鬼に向かって利用者さんが「鬼は外!鬼は外!」と必死になって小袋入りの甘納豆を撒きます(どなたでも召し上がっていただけます)。手渡された甘納豆を撒かずにパクパクと食べ始める利用者さんの中には居られましたが、皆の熱気にどうやら鬼も退散したようです。鬼を追い払うのに必死で「福は内!」と福を呼び込むのを忘れていたような気もしますが、ちゃんと福がやって来ますように。

ケアハウス高浜安立

# ケアハウス10回目の節分会 民謡の集いと豆まきで厄払い

二月四日、恒例の「節分会」を開催しました。ケアハウスも今年で十年目、節分会も十回目となりました。今年も竹祐会の皆さんに『民謡の集い』を開催していただきました。今回は歌や太鼓演奏を聴くだけでなく、入居者も演奏に参加できるように配慮していただいたおかげで、用意された歌詞を見ながら歌い手として、参加することが出来ました。皆が知っている『東京音頭』が最終曲だったので、ほぼ全員の大合唱となりました。



「民謡の集い」の最終曲『東京音頭』では歌声と手拍子が響きます



節分といえば「豆まき」必死に厄(鬼)を追い払います

後半の豆まきでは、職員扮する鬼が会場内を暴れ、竹祐会の皆さんと入居者が協力して鬼を追い払いました。必死に鬼に豆をぶつける人、落ちた豆を拾う人とうまく役割分担ができていたようで、五分程度の短い時間でしたが、笑い声が響き渡りました。

今年は二月三日の節分の日に「太巻き丸かぶり」を実施するなど、二日間にわたって節分のイベントを行いました。

## 授産所高浜安立

# 恵方に向かって丸かぶり！



「変な食べ方～！」楽しそうに食べる利用者

二月三日、節分ということで今年の昼食も巻き寿司を提供しました。もちろん、縁起を担ぐために巻き寿司は一部の利用者を除いて切らずに提供。

前もって『今年の恵方は南南東！』とお知らせしていましたが、恵方に向かって最初のひと口ふた口を煩張ると、恵方の方角も関係なく、みんな会話を弾ませながらおいしそう

に巻き寿司を食べていました。

そして、利用者「今年の中身は何だった？」と聞くと、「エビフライ！」と答えが返ってきました。

普通の巻き寿司ならいつでも食べられるので、せっかくなら変わりネタで、みんなの好物を巻こうということで、今年はエビフライを入れたサラダ巻き風に。好物だけあって、残飯もほとんど無し。

しっかり食べて縁起を担いで、今年も元氣一杯、作業頑張るぞ！

## 節分に

# 「巻き寿司」？

このイベントは、大阪が発祥の地と言われています。大阪海苔問屋協同組合が道頓堀で行った行事をマスコミが取り上げ、全国の食品メーカーがそれに便乗して全国に広まりました。

巻き寿司を使う理由は「福を巻き込む」、丸かぶりは「縁を切らないために包丁を入れない」ということです。

授産所高浜安立

『EMボカシ』販売頑張りました！

二月上旬に、豊田自動織機ハートフルグループの方から「三月五日に高浜工場で開催される豊田自動織機のスポーツフェスティバルに出展してください」という話しをいただき、当所は自主製品の『EMボカシ』の販売をしました。

当日は好天に恵まれ、豊田自動織機の全社から多くの参加者が高浜工場に来場されました。

販売を手伝ってくれた利用者は、それぞれ青色・赤色の法被を着込み、威勢良くお客の呼び込みをしてくれました。当ブースを訪れた方々に「EMボカシは、環境に優しく、家庭で出る生ゴミが肥料になります」等という説明をさせていただくと、皆さん環境問題に関心はあるのですが、現代の住宅事情もあり、残念ながら今ひとつ販売の



「EMボカシ、いかがですか～」  
地域の方とたくさん触れ合うことが出来ました

伸びには繋がりませんでした。しかし、今回の利用者の熱意で一般の方々に『EMボカシ』についても少しでも関心に向けていただけたらと思います。  
販売結果は次回の課題とし、利用者が楽しく参加できたので、またこのような機会があれば、当所は進んで参加していきたいと思えます。

豊田自動織機スポーツフェスティバルに出展！



「これください、お風呂掃除に使います」  
「ありがとうございます。汚れがよくおちますよ」

た方やご購入された方に「養護老人ホーム」の名を知っていたことが出来ました。  
この売上金は、地域の方に喜んでもらえる作品の材料代にし、利用者さんの生きがい作りにつながっていきたいと思います。

養護老人ホーム高浜安立

地域に根ざす施設になる！

三月五日、第十七回豊田自動織機のスポーツフェスティバルが高浜工場で開催されました。高浜工場は当ホームの北側に位置し、毎年夏祭りに招待されており馴染みのある会場です。今回は、地域からの参加団体（自主製品販売店）として出展しました。

- ・牛乳パックで作ったイス (大) 五百円・(小) 三百円
  - ・カラフルなアクリルたわし 五十円
  - ・手編みマフラー 五百円
- など、当ホームの利用者さんが今回の出展のために手によりを掛けて作り上げてくれた力作が所狭しと並べられました。
- これら半数以上の作品をご購入いただき、また出展品を見てくださっ



# 栄養だより

## 春野菜・キャベツのこと

### ●キャベツの特徴

春キャベツは葉が鮮やかな緑色をしており柔らかくみずみずしいのが特徴です。その為、サラダなど生食がオススメです。それに比べ冬キャベツは、白っぽく肉厚で煮崩れしにくい為、煮込み料理に最適です。また、芽キャベツというものがありますが、これは「芽」ではなく「茎」が伸びてわき目から結球したもので、これも煮込み料理等の加熱調理が向いています。

### ●キャベツの栄養は？

キャベツに含まれる栄養素の特徴は、なんととってもビタミンUとビタミンKが多く含まれていることです。胃腸薬の名前で有名な「キャベジン」はビタミンUの別名で、胃の粘膜を丈夫にして炎症や潰瘍を防ぐ働きをしています。また、ビタミンKは血液凝固に関わるとされるビタミンで、炎症や潰瘍などで出血した場合には傷口を塞いでくれます。

他にも様々なビタミンが多く含まれ、

風邪予防・美肌・疲労回復等の効果もあります。さらに最近では、キャベツに含まれる各種酵素の抗酸化作用が、がんを防ぐと注目されています。

### ＜キャベツ含有栄養素と効果＞

栄養素名	効果
ビタミンU (キャベジン)	胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防
ビタミンK	傷口の治癒促進
ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub>	疲労回復・粘膜保護
ビタミンC	美肌
ビタミンA (カロチン)	風邪予防
各種酵素 (ジアスターゼ、ペプチンなど)	ガン抑制

### キャベツを使った簡単レシピ

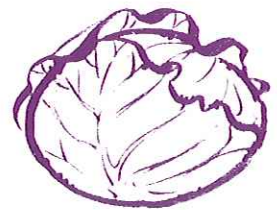
## 新キャベツとホタルイカの梅和え

所要時間 15分程度 95Kcal/1人分

#### 《材料2人分》

新キャベツ……150g 梅干……2コ

- (A) { 水……………3/4カップ  
固形コンソメ…1コ  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1



うすくち醤油……小さじ1 ほたるいか(ゆでたもの)……60g  
しその葉……2枚

#### 《作り方》

- 1 キャベツはひと口大に切ってサッとゆで、ザルにあげて粗熱を取る。
- 2 梅干は種を除き、包丁で刻み、しその葉はせん切りにする。
- 3 鍋に(A)と2の梅を入れてひと煮立ちさせ、バットに入れて粗熱を取る。
- 4 3のバットに1のキャベツとほたるいかをいれ和える。
- 5 器に盛り、せん切りのしその葉を天盛りにする。

### ●最近見かけるフリーズ野菜

キャベツや菜の花、ブロッコリーなど、旬の野菜をそのままに生かして圧縮し、冷凍保存した野菜を最近見かけます。冷凍庫から出して茹でるだけで、普通の野菜と同じように食べることができるのが手軽で嬉しいですね。

味覚、栄養価も損なわれないように工夫されており、生のものよりほんの少し少ない程度です。科学の進歩はすごいですね。

旬の生野菜をすぐに調理して食べるおいしさにはかないませんが、忙しい方は利用してみるのもいいかもしれません。



寒ブリの解体を  
真剣に眺めている入居者

二月七日、夕食のバイキング食で寒ブリの解体を行いました。夕食開始前に放送を流すと、思いのほかたくさん入居者が見に來られました。職人さんが寒ブリを解体する姿をじっと眺めている入居者からは時々歓声があがっていました。  
解体した後の鰯は、もちろん刺身でいただきます。新鮮な刺身はやっぱり格別ですね。

# ケアハウス高浜安立 バイキングに寒ブリの解体

## 作品 ~俳句特集~

高浜安立荘デイサービスセンター

老人と 笑み交わしおり 梅の花

(山田 いね)

養護老人ホーム高浜安立

梅日和 香り分け合ふ 人と居て  
春寒き 土手に顔出す ふきのとう

(杉浦 月子)

ケアハウス高浜安立

吠へる事 忘れし犬と 日向ぼこ  
うつし世の 風は家裏の 落椿  
忘れては 一つ覚えて 木の芽どき、

(畔柳 一夫)

### みなさんからの

### ご意見・ご感想

### お待ちしています!

「高浜かわら版」は皆さんのご意見・ご感想を参考に、読みやすく楽しい誌面づくりを目指しています。各施設又は編集委員へお気軽にご意見・ご感想等お寄せください。

### 編集後記

日増しに暖かな日が増え、三寒四温という言葉を実感します。穏やかな春を迎えるのは裏腹に、当所は相変わらず『障害者自立支援法』の施行で東奔西走する毎日です。どこの障害者施設も厳しい現実を目の当たりにしています。そのせいか、職員のため息ばかりが聞こえてきます。

当所に本当の『春』が来るのには、もう少し時間がかかりそうです…。

(授産所・加藤)

### 【編集委員】

加藤和世・才川衣香  
桑原恵子・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

(併設)

高浜安立デイサービスセンター

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