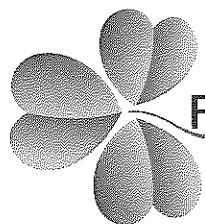


第99号

YATOMI  
FUKUSHIKAI

輪中の郷  
おたっしや通信



▲8月19日（月）に長寿のお祝い式がありました。

## 社会福祉法人 弥富福祉会

特別養護老人ホーム輪中の郷  
 指定居宅介護支援事業所輪中の郷  
 デイサービスセンター輪中の郷  
 弥富市デイサービスセンター  
 弥富市南デイサービスセンター

〒498-0000 愛知県弥富市大藤町5番地3 TEL(0567)65-5531 FAX(0567)65-5536  
 E-mail info@yatomifukushikai.com URL <http://yatomifukushikai.com>



8月19日(月)に弥富市長の高齢者訪問があり、今年で数え百歳になられる方々のお祝いに来ていただきました。輪中の郷入所者様お二人、短期入所者様お一人、合わせて三人の方々が表彰を受けました。周りのたくさんの方々にお祝いされ、ご家族と一緒に表彰を受けられる方もみえました。百歳といっても皆様まだまだお元気で、市長の挨拶もしっかり聞かれ、「ありがとう」と喜んでいらつしやいました。輪中の郷には現在、数え百歳以上の方が六人おみえになります。これからも周りの方の目標となるように、元気に楽しい人生を送って、ますます長生きしてくださいね。皆様おめでとうございます!

(伊藤篤)

# 長寿のお祝い式

# 夏まつり

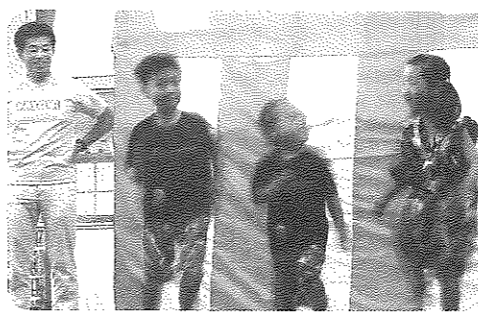


今年も皆様のご協力のもと、8月17日(土)に令和初の「弥富福祉会謝恩夏まつり」を開催しました。台風の心配もありましたが、当日は天候にも恵まれ、多くの方々に来場していただくことが出来ました。毎年恒例の盆踊りでは、小紅会やさくら会、弥富民舞クラブの方々だけでなく、来賓やご家族



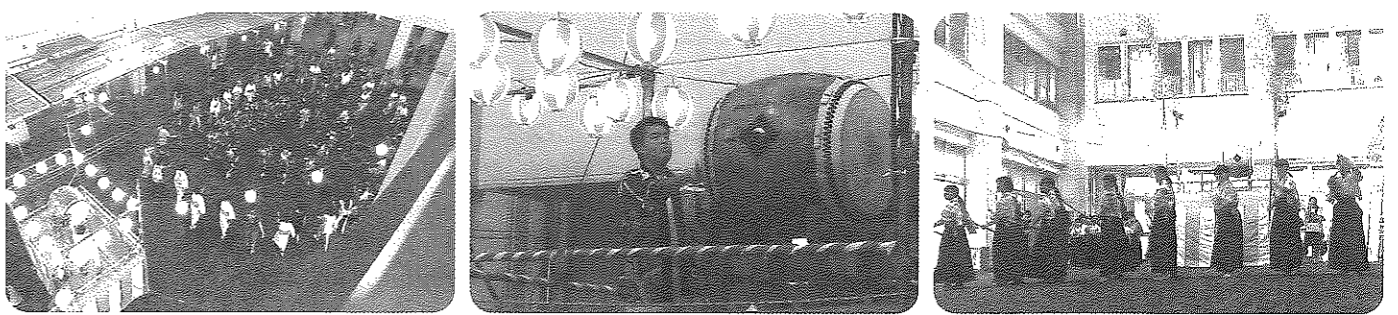
族そして地域の皆様も参加してください。笑顔で盛り上がりましました。

「なぎなた」では力強い迫力ある演舞で会場の皆様も拍手喝采でした。スペシャルイベントの「万歩計競争」も恒例イベントとなり、今年は万歩計の電池がなくなるというハプニングがありました。来賓の方も参加していただき、会場を盛り上げていただきました。毎年多くの方々のご協力を得て、開催している夏まつりです。



来年も是非、ご来場いただきますよう宜しくお願い致します。そしてこの場をお借りしまして感謝申し上げます。ありがとうございました。

(大野弘貴)



# 野球大会の結果

第24回愛知県老人福祉施設職員野球大会が、9月から10月にかけて20チーム参加で始まりました。

▲一回戦(9月3日半田市営球場)

むらさきエスポートクラブ	3	1	2	3	4	5	6	7	計
海部津トリアイズ	0	0	0	0	0	0	0	0	12
	3	0	0	0	0	1			4

初回到3点先制されるも、その裏に3点返しなおノーアウト満塁



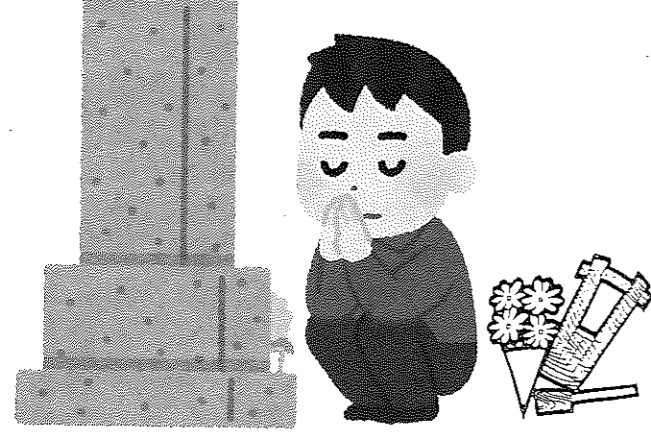
から1点も入らず勝ち越せなかったのが後々響き、相手に流れがいき大差で敗れました。来年の第25回大会は、新戦力に期待し捲土重来を期します。

(平川幸士)

# 亡くなられた方々

- ・鹿島美千代さん 九十四歳 令和元年七月二十九日
- ・青谷由久三さん 八十九歳 令和元年九月十一日
- ・宮田豊子さん 九十九歳 令和元年九月十二日
- ・谷口アサ子さん 八十八歳 令和元年九月二十七日
- ・伊藤すゑ子さん 九十七歳 令和元年九月二十七日

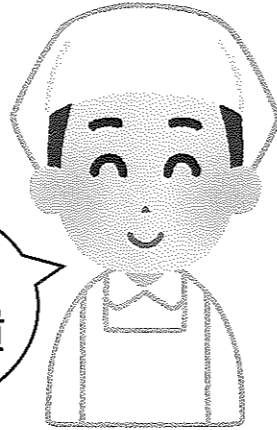
皆さんのご冥福をお祈りいたします。



# SMILEレシピ

## 旬野菜とカボチャのミネストローネ

ミネストローネはイタリアの料理で、一般的にはトマトを使ったスープとされていますが、実は「貝だくさんのスープ」というのが名前の由来です。ですので、地方によってはトマトが入っていない場合もあるんです。ミネストローネに使われる野菜は色が濃い物が多く、また種類も豊富なため寒くなるこれからの季節にピッタリだと思います。



栄養士  
木村洋貴

### 材料4人分

- ・カボチャ 一口大.....100g
- ・ほうれん草 長さ5cm.....30g
- ・白菜 一口サイズ.....40g
- ・にんじん イチョウ切り.....30g
- ・玉ねぎ 粗めのみじん切り.....40g
- ・ベーコン 幅5mm.....30g
- ・乾燥スパゲティ(乾燥マカロニでも可).....5g
- ・バター.....2g
- ・塩コショウ.....少々
- ・コンソメ.....5g
- ・牛乳(牛乳の代わりに水でも可).....200cc
- ・オリーブオイル.....適量
- ・乾燥パセリ.....適量



### 作り方

- ①ベーコンを鍋で炒め、そこににんじん、玉ねぎ、バターを入れて火にかけ、軟らかくなったら具材が浸かる程度まで湯を入れます。
- ②切ったカボチャを電子レンジで2~3分程加熱し、白菜と一緒に①に入れ、弱火にかけます。
- ③ほうれん草は固めにゆでた後、しっかりと絞り、5cm程度の長さに切り、乾燥スパゲティも5cm程度の長さに折り、固めに茹でておきます。
- ④かぼちゃが少し崩れてきたら牛乳を加え、③を鍋に入れ中火にかけます。
- ⑤グツグツと煮えてきたらコンソメと塩コショウで味付けをし、具材が好みの硬さになったら火を止め、皿に盛りつけます。最後にオリーブオイルをかけて完成。



## 入所者紹介

輪中の郷の新しい家族になられた方々を紹介いたします。



**喜多幸子さん**  
8月1日に、いちよう・しらかばほーむへ入所されました。  
入所当初は他の住人さんの声に驚かれたり、職員が介助した際に不安な表情をされていました。今では不安な表情もなく、ほーむでの生活に馴染んでいる様子です。

また、行事やレクリエーションにも少しずつ参加されていますし、お食事もしっかり食べてみます。  
これからも体調に気をつけて元気にお過ごしください。  
今後とも末永くよろしくお願ひ致します。  
(伊藤繁昭)



**伊藤美代子さん**  
9月25日に、いちよう・しらかばほーむへ入所されました。

本を読むことがお好きなようで、ホームにある雑誌を読まれることが多く見受けられます。  
手先も器用な様子で、職員や住人さんが食事用のエプロンを畳んでいると、「私もやろうかね」と言われ、一緒になって手伝ってくださいます。

また、今後ご本人が得意だった折り紙を職員と共に折り、ホームの壁面飾り制作にもご協力いただきたいと思ひます。  
これから寒くなる季節を迎えますが、健康に気をつけて元気にお過ごしください。  
今後とも末永くよろしくお願ひ致します。  
(奥村和久)

## 台所の薬草

「白菜」

アブラナ科に属する野菜で、霜が降りる頃の晩秋から冬にかけてが、最も美味しい旬となります。ただ他の野菜同様、産地を変えながら出荷されている通年の野菜です。



白菜は大根、豆腐(大豆)と合わせて「養生三宝」と呼ばれており、精進料理に欠かせない食材とされています。

栄養素をみると、水分が多く低カロリーなのでダイエット向きの食材です。  
その他、体内のナトリウム調整を行い、高血圧予防に効果のあるカリウムや風邪予防に効果のあるビタミンC、整腸作用のある食物繊維が含まれています。  
体力・免疫力を高めるとされる、中国の薬膳の教えから引用した「養生三宝」の一つである旬の白菜。今月のスマイルレシピの食材の一つになっています。  
寒くなるこれからの時期を乗り切れるように、今日のメニューに加えてみてはいかがでしょうか？  
(星野芳江)

## 蟹江吹奏楽団演奏会

9月15日(日)に、蟹江吹奏楽団の皆様による演奏会が行われました。  
9月の恒例行事であるこの演奏会は、今年で26回目となり、すっかり定着し毎年楽しみにしています。



各世代が楽しめ、色々なジャンルの選曲で、楽しい時間があつという間に過ぎました。団員の皆様、貴重な休日を割いて頂き、ありがとうございました。  
また来年もお待ちしております。  
(寶泉忠之)

団員の皆様は、お揃いの赤いシャツを着て、それぞれの楽器で熱い演奏をしてくださいました。曲目は

- ① 学生時代(ペギー葉山)
- ② 聖母たちのララバイ(岩崎宏美)
- ③ やさしいあの娘(スピッツ)
- ④ 花は咲く
- ⑤ ふるさと
- ⑥ ハリウッドバンザイ

アンコール 熱き心に(小林旭)

# 元気は宝物 健康コラム

## 「肩こり」



長時間のデスクワーク、運動不足、睡眠不良、姿勢の悪さ、さらに不安や緊張で生じるストレスから肩こりは起こります。縮んで硬くなった筋肉を、しっかりと伸ばすことでその筋肉はほぐれます。休憩時間や移動時間を活用しながら肩まわりを動かし、肩こりを解消しましょう。ここで簡単にできる運動を4つご紹介します。

### 【肩こり解消カンタン一分体操】

- ①片側の肩を耳に近づける。その肩を脱力すると同時に反対の肩を耳に近づける。これをリズムカールに交互に十回程度行います。
- ②顔を正面に向け、両肩を耳に近づけるように上げて、3秒キープしたら肩を落として脱力します。
- ③両肩に指先をつけ、肘を大きく回していきます。その際片方ずつ回していきます。肩甲骨も動かすように意識しましょう。
- ④両肘を背後で近づけるように寄せた後、片方の腕を斜め前へ伸ばしながら深呼吸します。左右セットで3〜5回程度行います。



肩こりを感じる方は是非自分の好きな体操を組み合わせて、紹介した一分程度の体操を行ってみてください。(河邨知子)

# デイサービスセンター輪中の郷

## 「銭太鼓」



9月18日(水)白鳥小町の皆様をお招きし、銭太鼓演奏会が催されました。演奏者の皆様はカラフルな衣装で元気いっぱい、曲にあわせて披露してくださいました。銭太鼓とは、島根県で古くから伝わる民族楽器の一つで、両端に毛糸の束で裝飾された竹筒の中の銭音で演奏するものです。利用者様は様々な踊りと楽曲を

お聴きになり、大変喜んでいらっしゃいました。また、白鳥小町の皆様に一つ一つ丁寧に銭太鼓の使い方を教えて頂き、一緒に活気あふれる華やかな演奏をして、楽しい時間を過ごさせて頂きました。私たち職員も銭太鼓を手に取り楽しませて頂きありがとうございました。またの来訪をお待ちしております。(安田洋子)



# 弥富市デイサービスセンター

## 「敬老の日」

敬老の日おめでとうございます。9月16日(月)秋晴れの爽やかな日に、「おちゃらけコンサート」を開催しました。この日のために、職員全員で催し物を考えそれぞれ練習してきました。職員がチームにわかれカラオケで高得点を競い、最下位チームには罰ゲームがあります。



オープニングはピンクレディーの「UFO」です。黄金時代が蘇るほどの振り付けに利用者さんから「ミーちゃん!」「ケイちゃん!」と声援が飛び交いました。次に上司チームの『林檎殺人事件』では、郷ひろみと樹木希林になりきり素晴らしいパフォーマンスでした。管休めに秋の歌・虫の声を皆さんと歌い、鈴で音色を奏



できました。そして体操を兼ねて氷川きよしの『きよしのズンドコ節』で「キヨシー」の掛け声とともに身体をほぐしました。最下位チームには、厨房よりとでも酸っぱいドリンクが用意されました。盛り上がりの中、楽しい時間は過ぎいき、最後に職員一同より利用時に使う手帳袋のプレゼントです。皆様より御礼・感謝のお言葉もいただきました。いつも皆様の笑顔に元気を分けしてもらっています。これからもお互い笑顔で毎日を過ごしていきます。(寺本民江)

# 弥富市南デイサービスセンター

## 「音楽の時間」



当センターには、毎月一回音楽の時間があります。講師は長年ボランティアで指導をしてくださっているピアノの先生で、歌を歌ったり、ハンドベルの演奏をしたりと、皆様楽しんでみながら音楽療法に取り組まれています。9月は敬老の日の前日、生徒さん10名とピアノの演奏会を行っていただきました。まだ就学前のお子さん達からの「おじいちゃん、おばあちゃん、敬老の日おめでとうございます」との挨拶ではじまり、利用者様の曾孫さんと同じ位の小さな子供達が、おめかしをして一生懸命演奏



する姿に、拍手をしながら自然と顔がほころびます。演奏会終了後は、一緒におやつを食べながら会話を楽しまれていました。お忙しい中、毎年来訪して下さいる先生や生徒さん、本当にありがとうございます。(伊藤明美)

# 弥富市敬老会に 参加しました



9月5日(木)に長島温泉「湯あみの島」にて弥富市敬老会が開催されました。

ホーム出発前より住人さんほとても楽しみにされており、少し興奮している様子が見受けられました。

10時より式典が執り行われ、11時に昼食が開始。普段お粥を召し上がる住人さんも多いため、お弁当は軒らかめのものが用意され、その中でも食べにくそうなものがある

と、職員が刻んで提供し安全にも配慮しつつ昼食会を楽しみました。

皆さん口々に、「美味し



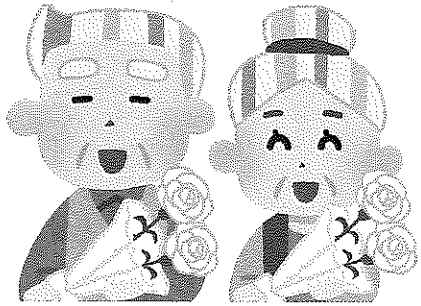
い」と言われ笑みがこぼれていました。昼食後は売店に向き、本日来られなかった住人さんや職員へのお土産を購入し、13時からの歌謡ショーでは、歌に合わせて口ずさみ手拍子される方もみえま

た。帰りのバスの中で感想を伺うと、「楽しかった」と声があがり、参加された方々の良い思い出になったと思います。

(塩野智弘)



## 敬老会



## ご寄付 ありがとうございました

7月1日～9月30日

- ・田畑雄大様
- ・伊藤政洋様
- ・棚瀬眞弓様
- ・木下たづ様
- ・奈良明美様
- ・佐古木米穀店様
- ・リカーショップのむら様
- ・服部輝男様
- ・中山自治会様
- ・山田修様
- ・佐藤達子様
- ・大和メデイカル(株)様
- ・伊藤晴夫様
- ・川原欠地区様
- ・六条設計事務所様
- ・輪中の郷家族会様
- ・伊藤喜弘宏様
- ・イズモ葬祭センター様
- ・うたおう会様
- ・フードショップピスィヤ様
- ・宮田由美子様
- ・セブンイレブン様
- ・ジャパン様
- ・JAあいち海部女性部
- ・鍋田地区様

## 編集後記

今年も各地で酷暑・台風・大雨と気象に悩まされる日々でした。被害にあわれた方々心よりお見舞い申し上げます。

さて、日ごとに寒さが増す日が多くなってきましたね。

秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まる「霜月」。御存知のとおり11月の別称です。

この時季になると山々が紅葉に染まる季節でもあります。

また、陰暦11月または冬至のことを「一陽来復」ともいいます。

悪いことが続いた後、ようやく物事が良い方に向かうとの意味があるそうです。

秋といえば、スポーツ・食欲・実り・芸術・夜長に読書と、色々楽しみ方がありますが、皆様どのような「秋」をお過ごしでしょうか。

年々「秋」が短くなっているように感じます。この短い「秋」の後は、寒い冬がやってきます。

健康には十分注意し、これからの季節を元気に乗り切りたいですね。

(E・M)

