

NEXT
55
みんなの力で、みんなの幸せを
SAWARABI
さわらび

1 表紙 秋陽展 写真部門 特選
「雨のち晴れ」石井 隆さん(フェリス利用者)

2 医学講話 トイレの話
◆福祉村病院医局長 谷 さゆり

6 特集 秋陽展 優秀作品 誌上作品展

2024 12
vol.620



医学講話

福祉村病院医局長

谷 さゆり



トイレの話

はじめに

ご存知の方も多いかと思いますが、先月11月は「トイレの日」が2回ありました。1986年11月10日に日本トイレ協会が第一回トイレシンポジウムで11月10日が「トイレの日」が制定されました。「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせからきており浄化設備の普及拡大や公衆トイレの環境整備啓蒙が目的となっています。また11月19日はユニセフが制定した「世界トイレの日」です。世界では3人に1人、約15億人がトイレのない生活をしており、バケツやビニール袋、屋外で排泄をしています。排泄物からの感染症で免疫力の弱い子供たちが下痢を起し1日に1,300人以上が亡くなってい

ます。このような現状を改善してゆ

く為に2013年に制定されました。トイレでの排泄だけでなく手洗いの普及など、衛生的な生活習慣を根付かせるための教育活動も行われています。また今年元日に発災した能登半島地震でも上下水道の状況によって避難所でのトイレや手洗いなどの衛生環境が大きく違う事や、1995年の阪神・淡路大震災では「トイレパニック」という言葉が生まれました。災害により排泄がストレスの原因になつてしまつたり感染源になる事を考えると地震や噴火などの自然災害により私達にも同様の状況に置かれることが安易に想像できません。

災害時、水洗トイレは使えない

能登半島地震で調査を行った10か所の避難所のうち上下水道が壊れていなくても発災直後は水洗トイレは使用できませんでした。多くの避難所ではダンボールを使用した簡易トイレや携帯トイレで対応していました。プールや近くの水路の水が使えた。プールや近くの水路の水が使えずバケツで水を汲み、便器には紙は流さずバケツで水洗を行うなど、水洗トイレを使用するための「水汲み作業」がセットとなつており大変な重労働となつていました。また簡易トイレや携帯トイレの緊急支援物資は避難所には発災二日後の1月3日頃から届けられました。つまり自宅や職場の近くに水路やプールがあつても下水道設備の破損がある場合はバケツに水汲みをして水洗トイレは使えません。下水道が壊れていなければ、水洗トイレは使用可能ですがありつたバケツに水を汲みトイレ周辺に設置しておく必要がありますし使用後は速やかに水汲みを行わなければなりません。

トイレパニック 災害時のトイレの現状と 管理計画について

阪神淡路大震災当時からトイレが使用できない事によりトイレ内に排泄物がいっぱいとなり排泄がためられるような場所となり、より不潔で劣悪な場所へと変わつてゆきました。これにより健康状態の悪化や集団感染症発生の一因となりました。東日本大震災では避難所のトイレは地震や津波の影響でトイレ設備が破損に最初から使用できない場所もあれば大勢の人が使用した結果詰まつて使えなくなった場所もありました。名古屋大学エコトピア研究所の調査によれば、東日本大震災で仮設トイレが被災自治体の避難所に行きわたるまでの日数は三日以内が三割強、四日〜七日が二割弱と一週間以内に約五割の避難所に仮設トイレが設置されましたが、一か月以上かかった自治体も一割五分ほどありました。トイレが使えず衣装ケースを応急的なトイレとして使用したり草むらで用を足す、夜中はトイレに行くのが怖くて我慢した、など災害時は排泄することが

とても難しい状況となりました。また排泄を我慢するために飲まず食わずで体力が低下し脱水症や膀胱炎、エコノミークラス症候群などの発症や、基礎疾患の悪化や合併症、災害関連死（最多は避難所等における生活の肉体・精神的疲労）まで起こしました。現在では災害が起こるたびに繰り返されたトイレの状況を受け「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」避難所におけるトイレの確保・管理ガイドラインに基づき各自治体は内閣府が推進する「災害時のトイレ確保・管理計画」を作成することとなっています。避難所における災害用トイレの必要数は1日5回×7日間×人数となっています。これとは別に住民に対し携帯トイレ・簡易トイレの最低3日間の備蓄の普及啓発活動を行っています。4人家族なら1日5回×3日間×4人で60回分の備蓄が必要となり推奨されている7日分ですと140回分が必要となります。また排泄後の保清にはおしりふきなどの衛生用品も併せて備蓄が必要と思われま

備蓄物品



避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン

外出時、鞆にはティッシュペーパー、レジ袋、消臭袋、おしりふきがあれば最低限の備えができます。使用後のレジ袋を消臭袋に入れば臭いませせん。消臭袋は人間用に限らずペット用でも使用できます。自宅で介護をされている方や赤ちゃんのいるご家庭は人間用、ペットのいるお宅はペット用とご自宅にあるもので対応すれば良いと思います。おしりふきは携帯しやすい赤ちゃん用を選べば持ち運びにも便利で手指の消毒、場合によっては汚れた体にも使えます。体力に自信のある方はこれらに加えて潰したトイレットペーパー、それから長時間用大人用紙パンツがあれば

水分を十分に吸収できますし、不透明のレインポンチョを携帯していれば用を足すときに隠す事が出来ます。自家用車には鞆に入れて持ち運ぶ物、レジ袋、消臭袋と長時間用大人用紙パンツを三セット×乗車人数分用意します。加えておしりふき、トイレットペーパー、不透明のレインポンチョ、携帯トイレがあると便利だと思います。また尿取りパットがあれば携帯トイレ用の凝固剤の代用となります。携帯トイレは車中泊用の水洗式簡易トイレや両手で持つて股間に挟んで使用する大容量携帯トイレ、ポンチョ付き携帯トイレ等様々な種類があります。自宅では洋式便座にし尿袋を設置する携帯トイレが便利です。日本トイレ研究所から災害用トイレガイド2024が発行されています。



災害用トイレガイド2024



内閣府令和6年能登半島地震における避難所運営の状況

福祉村病院神経病理研究所 副所長
神経学会指導医・認知症学会指導医
プライマリケア学会指導医

金田 大太

メールの言葉遣いで病気に
気付かれた大脳皮質基底核
変性症の72歳女性

◆臨床経過

64歳「メールの言葉遣い、使う文字がおかしい」と気付かれた。濁点がつけられない、句読点や改行が抜けて、単語の羅列のような文章になっている。「きのう／テレビ／みた」など。実際に話しても発語の変化。助詞が抜けた単語の羅列で発語困難、ほとんどしゃべらなくなっていた。65歳 車で交差点を逆方向に突っ込んだ。買い物に行くと同じものをば

かり買うことに気付かれスイカ・メロンばかり食べるようになった。時刻表のように、次にやることの順番にこだわる。

自宅から庭をうろうろするようになった。理由を聞いても答えない。制止しても繰り返す。

66歳 豊橋から2日ばかりで浜松まで歩いて行ってしまった。車の逆走を繰り返した。

68歳 完全に言葉が出なくなった。転倒するようになった。尿路感染症で入院後から歩行不安定。老人ホーム入所。入所後も転倒し左上腕骨折。71歳 食事の際に口を開けなくなり当院入院。中心静脈栄養にて管理していたが、肺炎を合併し、72歳死亡。

◆神経病理所見

脳重946g 前頭葉の萎縮と皮質直下からの白質の髓鞘染色性の低下。大量のリン酸化タウ陽性の軸索構造の出現。前頭葉円蓋部に最も強

く、中心前回、頭頂葉にも広がる。大脳皮質には細胞配列の乱れとタウを封入した風船様細胞、アストロサイト班を認める。基底核・脳幹諸核にも同様の病変を認める。海馬歯状回周辺に強い嗜銀顆粒性の変化を認める。その他の加齢性変化は乏しい。

◆症例のポイント

この症例で最初に見られた言葉の間違いは失文法と言います。例えば、「明日、学校、行きます」のように、日本語では、助詞や助動詞の脱落から、発話はゆっくりで、ぎこちないといった症状を呈します。ただし、語彙項目および語順には問題がない、といった症状を呈するものです。動詞も脱落し、名詞のみの『電文体』になることが多く、「明日、学校」など内容語中心の発話になる症状で、電文体発話と呼ばれます。発話に努力を要する状態でも、制限された発話能力の中で、最大限意思疎通を重視しよう

とする結果、文法的要素が欠落した発話です。前頭葉の機能低下によって起こることが確認され貴重な教訓を頂きました。

脳の病気によって「話す」理解する」といった言語機能が障害された状態の診断に、メールの内容はとも役立ちますので、残しておくことをお勧めいたします。

メールやSNSの普及によって、日本語の使い方もどんどん変わってきていますが、短文ではない文章を書くことは認知症予防にも有効です。



バスツアー伊良湖満喫旅 ～社会福祉法人さわらび会 グループホーム～



10月30日、愛知県認知症グループホーム連絡協議会東三河ブロック主催のバスツアー伊良湖満喫旅へ参加しました。この旅行は、愛知県認知症グループホーム連絡協議会理事でさわらび会専務理事の山本ゆかりが、東三河ブロックの初めての取組みとして、施設の垣根を越えて旅行することを発案し実現されました。

豊橋、豊川、蒲郡、新城から11施設の入居者、家族、職員、地域の方など54名が参加され、道の駅めっくんはうす、東海七福神・毘沙門尊天「潮音寺」、竜宮の宿、日出の石門、あかばねロコステーションを巡りました。

「昭和」のバスツアーを再現し、バスに乗車するとお菓子、お茶が配られ、グループホーム職員がバスガイドを務めました。まず道の駅で買い物を楽しみ、潮音寺を観覧しました。その後、竜宮の宿で昼食をとり、伊良湖名物の大アサリをいただきました。昼食後にビンゴゲームとマツケンサンバなどの踊りで大変盛り上がりました。帰りのバスの中では、クイズ、じゃんけんゲーム、カラオケ、紙芝居が実施され、景品もあり大盛況となりました。（白井）



特集

第43回さわらび文化祭 秋陽展 優秀作品 誌上作品展

10月28日、山本孝之理事長・山本ゆかり専務理事による秋陽展審査が行われ、写真部門・書道部門・絵画部門・手工芸部門・陶芸部門の部門毎より特選、入選の選出を行いました。

選出された作品は、ジューゲムロビーにて10月31日～11月11日の間展示され、特に11月3日の文化祭では多くの方にご覧いただきました。

また、今年の8月に親子福祉体験講座を開催した際、福祉作文コンクールの募集を行い、多数の方の応募がございました。その中より最優秀賞2点が選ばれましたのでご紹介いたします。

写真部門

入選

「お花見」

安江 忠子さん(さわらび荘職員)



入選

「上は秋 下は夏」

石井三四子さん(フェイス利用者)



第十四回 福祉作文コンクール

小学生部門

「あたり前にはできないことを 体験して」

豊橋市立羽根井小学校
三年 平安 紅葉

学校でふくし体験についての手紙をもらいました。ふくし村には高れい者やしょうがい者の方がくらしっていて、いろんな活動をしていると書かれていた。「ふくしって何だろう?」お母さんに聞いてみました、

「ふくし体験やってみたらわかるかもよ。」
と言うので、さんかすることに決めました。

ふくし体験の日、しせつにつくとたくさんさんかする親子がいてびっくりしました。はじめにしせつのある内があつて各しせつにはさまざまなコーナーが用意されていて自分でえらんで体験するしくみになっていました。わたしは手話にきょうみがあつたので一番はじめにえらびました。耳の不自由な方があいさつやわたしの名前を手で形を作つて、ていねいに教えてくれました。ふだん言葉で会話をするから手話になれていなくてむずかしかったです。でも、「上手だったね。がんばったね」と手話で話してくれて、うれしい気持ちになりました。次に車イスに初めてのりしました。実際に動かすとうまくタイヤがまわらないし手の力も思っていた以上につかうのでみているよりもずつとむずかしくて、自分の足で好きな所に

◆ 絵画部門



特選 「桜吹雪」 平松 幸子さん
(第二さわらび指定訪問介護事業所利用者)



入選

「ウタ」 野崎 香乃花さん
(第二さわらび指定訪問介護事業所職員家族)



入選

「ツムツム」 伊藤 由佳奈さん
(明日香利用者)



行けるのはしあわせなことなんだと感じました。他にも、シングルフォーカス体験、かんごし体験などをやりました。足におもりをつけて目がみにくくなるゴーグルをはめて歩くと、体が重くて動きにくかったです。ぐん手をはめてはじめて豆つかみと服をきてボタンかけにもちよう戦。だけど、目がみにくくて豆はつかめないしボタンかけも全ぜんできませんでした。高れい者になるといろいろなことが大変になることを知りました。

わたしは体に不自由もないし、けんこうに毎日ですごしている。でも、いままであたり前にできることがじこや病気で急にできなくなることもあります。ふくし体験をして、しょうがいの方や高れい者の方があたり前のことをすることがむずかしいこともわかりました。

帰り道、お母さんに、「けんこうであることに感じやしないね。」と言うと、

「そうだよ。今日体験したことをわすれずにおとしよりやしょうがいの方にもやさしい気持ちをもてるといいね。」

と話してくれました。

ふくし体験をして、だれかのためにわたしができることはどんなことがあるのか考えてみました。みんなが安心してくらすためにゴミひろいをする。おとしよりに元氣にあいさつや会話をしてパワーをとどける。しょうがいの方がこまっていることがあったらお手伝いをする。まだまだできることはたくさんはないかもしれないけど、少しずつわたしのできることを見つけてやっていきたいです。

◆手工芸部門



特選

「ジューゲム喫茶セット」 夏目 志朗さん
(ジューゲム職員)



入選

「ネコバス」
グループホーム常盤 利用者&職員



入選

「豊橋次郎柿の木」
デザイナーピス八町利用者



◆中学生部門



最優秀賞

「福祉村の夏休み福祉体験講座に
参加して」

豊橋市立高豊中学校
二年 清水 楓

僕は今回、福祉村を訪れたのは二回目でした。最初は、コロナワクチン接種の時でした。

入り口の看板から入ると何棟も建物があり驚きました。どこに行けばいいのか、広い所だな、なんてみんなにわかれているんだろうと思った事を覚えています。ワクチン接種を待っている間、待合室でストレッチャーで運ばれていくお年寄りを何人か見ました。ひとりではもう歩けない人がくる病院なのかなと思いました。実際「福祉村」という看板やバイパスから建物を見た事はありました。けれど、訪れる前は全く考えた事も興味すらなかった所でした。

今回は、母親に誘われて福祉体験に参加してみました。小学生の頃にも学校の授業で受けた事がありました。その時は車いす体験をしました。初めて乗る車いすは思っている以上に操作が難しく狭い所では通り抜ける事ができなかつたです。

今回の体験講座ではまず、「高齢者疑似体験」に目が止まりました。それは何故かという、僕のおばあちゃんは膝が悪いです。年をとるたび、どんどん歩くのも立ち上がる事も遅くなっていきます。この前は、庭で転んでしまい救急車を呼びました。お風呂から立ち上がれなくなった事もあり、少しずつ

陶芸部門



特選 「お雛様」
布施 久子さん(若菜荘利用者)



入選

「花瓶」
市山 ちず枝さん(若菜荘利用者)



入選

「輪」
西埜 美幸さん(さわらび荘職員)



自分でできなくなっている事も増えているように感じます。ですが、僕や弟の事をとても心配してくれます。僕達が体調を悪くすると病院も連れていってくれます。そこで歩いている姿を見るととても遅くて辛そうです。なので、おばあちゃんはどんな感じでも毎日過ごしているのだろうと思いい体験してみたいと思いました。体に錘をつけ、見えにくいゴーグル、ヘッドホン、手袋をし、中腰になるよう腰にヒモをつけて。それで歩いてみると、いつもと全く違う世界でした。視野は狭くなり、耳も聞こえずらく特に腰が痛くて耐えられなかった。おばあちゃんはいつもこんな感じなんだな。年をとるってそういう事なんだな。大変だし不自由も出てくるんだな。僕達をいつも気づかってくれるおばあちゃん、おじいちゃんをもっと大切に、支えてあげなくてはいけないなと改めて思いました。

後他にも福祉車両体験や手話体験も参加しました。その日はとても暑くて、車両体験は屋外で施設の方達はずっと外にいて車いすの乗り降りをやってくれたり、しっかり説明もしてくれました。僕は今、将来何がしたいとか何かになりたい、という事がまだ見つかりません。ですが、この体験を通じて誰かの役に立つ仕事、人と携わる仕事っていいなと思いました。開会式の時に、「みんなの力で、みんなの幸せを」と話されていた言葉が、ひとりではなくみんな、働く人もその当人も一緒にやっていく事の意味なのか、なんかいいな、そんな仕事につくのもありだなと思いました。

施設報告

地域密着型サービス事業所 カサデヴェルデ

10月10日に老人クラブの会合へ初めて参加いたしました。このお話は運営推進会議で地域の方が紹介くださり実現できました。会合では地域の方とのお話や、ビンゴゲームなどを楽しみました。(若見)



障害者支援施設 珠藻荘

今年度も豊橋市教育委員会による「のびるんぷのスクール」実施にあたり、さわらび会も参加させていただきました。豊橋市内の小学校4校(八町小学校、福岡小学校、松山小学校、芦原小学校)へ出向き福祉教育による啓蒙活動を行いました。(岩水)



障害福祉サービス事業所 明日香

10月12日、13日にラグーナ蒲郡のフェスティバルマーケットにてパン&スイーツマルシェが行われ、小麦の奴隷が販売に参加をしました。両日ともカレーパンは完売、多くのお客様に購入していただくことができました。今後もイベントに積極的に参加し、小麦の奴隷を知っていただきたいと思えます。(安田)

福祉村地域包括支援センター

10月12日に、野依校区老人会の「おしゃべり元氣会」にて出前講座を実施いたしました。



10月26日に芦原校区老人会の「友の会」にて出前講座を実施いたしました。(村井)



障害者支援施設 あかね荘

11月3日の午後、野外ステージにてかたりべの発表を行いました。今年度は「12か月のうた」で四季折々の歌を題材にした作品です。4月から文化祭本番の発表に向けて利用者の皆さん一生懸命練習を重ねてきました。今年度から2名の新たな仲間が加わり新しいスタートを切りました。皆さん文化祭で発表することがモチベーションとなっており、約半年と短い期間でしたがしっかりと仕上げた本番に挑みました。

今年度も晴天のもと行うことができ、沢山の観客の皆さんの前でがんばって発表することができました。(庵原)



福祉村病院

10月29日、リハビリ部の勉強会にて、患者急変時のシミュレーションを行いました。

①食べ物で窒息した際の対応、②歩行訓練中に、意識消失した際の対応の2例を想定し、院内の医療安全マニュアルに沿った対応を、患者役と職員役を決め、実践形式で行いました。2例とも、リハビリ職だけでは対応しきれないため、二次的な対応に加え、看護師や医師への応援依頼が必要となります。それを迅速に行えるかが重要となります。

緊急事態が発生したときに、正しい対応が、患者様、入所者様の命を守ることにつながるため、確実に行えるよう努めていきます。(川村)



行事報告

特別養護老人ホームさわらび荘

10月11日、「紅太鼓やまとなでしこ」の皆様による和太鼓演奏会が行われました。迫力のある和太鼓や三味線の演奏を行ってくださり、参加された利用者様も一緒に手をかざすなど、踊りも楽しまれました。(渡邊憲)



障害者支援施設 珠藻荘

10月17日にライブポートとよはしで開催された「夢いっぱいの特等席・福祉コンサート」へ招待を受け、利用者2名の方々と名古屋交響楽団の演奏を聴きに行きました。(岩水)



軽費老人ホーム 若菜荘

若菜荘では10月24日に伊古部海岸への外出を行いました。参加された方は各々に海岸を散策したり、海を眺めながら座ってお話をしたりして楽しめました。(鎮浪)



障害福祉サービス事業所 明日香

10月16日にさつまいもの収穫を行いました。当日は福祉村保育園の園児さんにも参加していただきました。今年には紅はるかを育て、合計230kgの収穫となりました。また、21日に今年初めて挑戦した落花生の収穫も行いました。10kg近く収穫できました。



福祉村障害福祉サービス事業所 しるがね

10月31日ハロウィンパーティを開催しました。今年のハロウィンはココアの蒸しケーキに粉砂糖をふるってハロウィンらしい柄を描くことに挑戦しました。皆様慣れない作業に悪戦苦闘しながら、蒸しケーキにコウモリやジャックオーランタンの柄を付けました。その後は仮装してハロウィン由来のお話をしたり、いろいろなハロウィンの歌に合わせて踊ったりとパーティを楽しみました。(宮下)



障害福祉サービス事業所 すみれ

10月15日すみれで育てたさつまいもを使って、いもち作りを行いました。ホットプレートで焼き、みたらしのタレで味付けをしました。自分で掘ったさつまいもを美味しく食べられ、皆様嬉しそうでした。



福祉村保育園

10月9日に、保育園のホールで「秋祭り運動会」がありました。今年のテーマは、「エビカニクス」です。子ども達は「わっしょいー」の掛け声でお神輿を担ぎ、ホールを練り歩きました。その後、エビカニクス音頭を踊りました。玉入れやかけっこも全力で参加できました。(野村)



福祉村病院

10月19・20日に開催された第68回ええじゃないか豊橋まつりのメインイベントのひとつ「総おどり」にさわらび会からは137名が参加しました。当日はあいにくの天候となりましたが、総踊り参加者総勢約1万1,800人と昨年を上回る盛況ぶりです。さわらび会スタッフも雨にも負けず熱く楽しく踊りました。(森下)



福祉村病院

11月5日、天気はあいにくの曇り空でしたが外レクを開催することができました。少し肌寒かったです。がたくさんのお患者様、入所者様が参加してくださいました。村のコーヒー屋さんではホットコーヒーがたくさん出ました。保育園の子供達がよってくださり交流ができました。皆さんの笑顔が見られました。(西潟)



日々彼是

谷さゆり

プリン・プリン・プリン！

すっかり寒くなってきました。最近、プリンに嵌ってしまい、ほぼ毎日、朝ごはんに「プリン」を食べています。熱々のプリンを二つほど食べるともうお腹はいっぱいです。そんなに食べて血糖値は大丈夫か？と気にする方も多いと思うのですが甘味は甘酒、発酵食品を使用した高たんぱく食となっています。料は卵一つ、甘酒大さじ1、牛乳100ml、1:1:1の分量でもとても簡単。はじめは卵は4個、二回目以降は卵3個で作ります。牛乳が1,000mlなので計量する時は400ml、300mlと測れば残りは300mlのはずなので計量無しで作れます。材料は全てプリンダーに入れて低速で攪拌します。上部は泡立っていますがプリン液は均一に混ぜています。これを180mlの湯のみに入れ熱湯を入れた容器に入れたらオーブンへ。160度35分で加熱したら出来上がり。表面はさらさらですが中はプリンプリンで滑らかさは売っているプリンと変わりません。甘味が甘酒なので甘さはほぼ感じられず、食べる時に色々盛って甘くします。まずは、シナ

モンパウダーを二振りと黒コショウを少々振りかけます。実はこのプリン、バナラエッセンスやバナラオイルを使わずに作っているので少々卵臭いのです。鶏肉・シイタケ・枝豆などで作ったあんを上にかけると卵臭さも旨味に変わりなんちゃって茶碗蒸しにはなるのですがプリンとなると、肉っぽい。最初はバナラオイルが無くなって入れずに作ったら香りが茶碗蒸しの卵液だったので、とりあえず家に有るもの、と色々試してシナモン、黒コショウとなりました。この上にた。ぶりとときな粉を大さじ二杯ほど入れオリブオイル大さじ一杯とメイプルシロップを少量かけていただきます。オリブオイルは必須脂肪酸摂取の目的もあります。メイプルシロップがオイルと混ぜることによりきな粉に吸収されることなく万遍無くプリン本体までシロップの甘みが行きわたるのです。他にも食物繊維摂取目的でサツマイモをトッピングする事もあります。実は寒天をプリン液と混ぜて作った事もあるのですが上部はプリン、下部は全く味のしない「たまご寒天」ができあがりしました。まあ食器を洗うのは楽でしたが…。

プリンに嵌ってから良かった事がいくつかあります。きな粉やシナモンパウダーの使用料が増えて薫り高いうちに使いきれそうです。シナモンと黒コショウ効果で寒くなっても体が冷えずオリブオイル効果で乾燥も以前よりは改善したような感じがします。

Vol.120
relay column

さわらび会のわ

障害福祉サービス事業所 明日香 支援員

末松 智砂



10月になるとソ

ワソワソすることがあります。駅伝の時期がやってくるからです。今年は10月14日に雲雲駅伝から始まり、11月3日全日本大学駅伝、1月23日箱根駅伝の3大駅伝があります。

最初にやることは去年の参加大学メンバーの順位を検索します、それだけでドキドキします。田原では1月1日に行う実業団駅伝大会の予選会が11月10日にあります。ここでもまず、参加メンバー、走る区間を検索します。当日は見たい選手の区間を見に行き、交通規制解除されると必ずライブ映像を見ながら、イオン田原に移動。運がいいとゴール付近まで行くことができますが、そこで時間を取ってしまうと閉会式を行う総合体育館に合いません。全選手が集まるので駅伝ファンにはたまりません。

子供が小さい時は、お目当ての選手に声かけて写真を撮ってもらいましたが、大人が一人で頼むと丁寧に断られます。生で選手が走る姿は一瞬ですがとてもいいですよ。不思議と声援をして胸が熱くなります。

今年は残念なことに全日本大学駅伝とさわらび文化祭が同じ日でもってシヨックでたまりません。

私のふりやま

EPA介護福祉士候補生
ハサナー

出身 ● インドネシア 北スマトラ州メダン
学歴 ● INSTITUT KESEHATAN
DELI HUSADA DELI TUA
資格 ● 看護師



はじめまして、私は福祉村病院介護医療院のEPA介護福祉士候補生ハサナーです。インドネシアの北スマトラ州のメダンから参りました。今回私のお勧めスポットと食べ物をご紹介します。まずは、マイムン宮殿です。マイムン宮殿はメダンにあります。19世紀スルタン王マクムン・アラシツによって建てられたそうです。宮殿には大きな部屋が30あり王族のデスタリンの写真が飾られています。宮殿はかつてデリスタンの政府の中心地でした。一方現在では、夜はともきれいでいつも観光客が訪れます。特に週末はたくさんの方が集まります。



2つ目はトバ湖です。

トバ湖はスマトラ北部の真ん中にあり世界最大のカルデラ湖です。約七万四千年前に非常に大きな火山噴火があった場所です。興味深いのは湖の真ん中にサモナール島があることです。トバ湖では、トバナボートとダイビングができます。トバ



インドネシア 北スマトラ周辺の主要都市



湖に来たときには、伝統的な手織り布ウロスを買うことをお勧めします。コーヒー好きな人はシデイカラコーヒーをお勧めします。メダンの特別な食べ物。1つ目はピカアンボン、2つ目はレマンです。3つ目はソトアヤムです。ピカアンボンは、タバオカ粉・卵・砂糖・ココナッツミルクで作ります。色は黄色で柔らかく美味しいです。きれいな景色と美味しい食べ物そして素敵なお土産のある私のふるさとメダンには是非遊びにいらしてください。



第127回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

明日香 栄養士 小林 由香

今年も残すところ一ヶ月になりました。食に関する話題も色々ながありました。食品の値上げは家計にも大きく関わってきました。また、令和の米騒動は記憶にも新しいところです。

そんな中、私に気になったのは春先に発表された2026年にブロッコリーが指定野菜に決まったことです。指定野菜とは、農林水産省が日本人の生活にとって重要なと認めた野菜のことです。現在、馬鈴薯、玉葱、キャベツ、胡瓜、大根等14種類があり、ブロッコリーは半世紀ぶりに認定されます。

ブロッコリーは食物繊維やビタミン、ミネラル等栄養が豊富で、野菜では珍しくタンパク質が含まれています。最近では、美容や健康を目的に筋力トレーニングを行う人が多く、効率的に筋肉を付けられることも注目されています。

ブロッコリーの旬は一回あり、11月から3月、6月から9月までですが、輸入品や冷凍のものもあり、一年中食べることができます。

小さな花のつぼみが集った花蕾という花茎の部分を食べるので、つぼみが固く密集しているもの、黄色い花が咲いておらず、茎の切り口が変色していないものを選ぶと良いでしょう。

定番の塩茹でだけでなく炒め物やスープにしても美味しくいただけます。



さわらび会後援会寄附ご芳名

令和6年10月6日～令和6年11月5日

10,000 円

10,000 円

10,000 円

10,000 円

1,000 円

たくさんのご寄附ありがとうございました。

計 **41,000円**

現在までにご寄附いただきました金額は

901,748,696円

●福祉用具紹介のコーナー

前腕支持型歩行器

『ヘルシーワン コンシェルジュ』

重くなりがちな前腕支持型のモデルでありながら、5.3kgと軽量。前後左右から折りたたためて車や玄関でも場所を取らず持ち運びも簡単。前腕支持部分もウレタン仕様なので、優しくフィットして手が痛くなりにくい設計です。

(福祉村地域包括支援センター 村井)



※1割負担(374円/月)

レンタル料は事業所によって価格は異なりますのでお問い合わせください。



問い合わせ先 東海エイド豊橋株式会社 ☎(0532)21-5454

第43回さわらび会文化祭

たくさんの方にお越しいただきまして誠にありがとうございました。

新米の販売を開始します ～障害福祉サービス事業所 明日香～



明日香では化学的に合成された肥料および農薬を一切使用しない自然農法を行っています。除草剤を使用していないため夏の暑い時期には毎日手作業で草取りを行ってきました。手間暇かけて大切に育てたお米「あいちのかおり」です。自然農法で収穫量は少ないですが安心して食べていただけます。ぜひご賞味ください。(安田)

価格:1kg 1,080円(税込み)

白米と玄米を販売しております。

問い合わせ先 障害福祉サービス事業所 明日香

TEL:0532-46-6579

E-mai:asuka@sawarabi.or.jp

赤い羽根共同募金

今年もさわらび会で募金活動を行い、豊橋市社会福祉協議会を通じて共同募金へ寄附させていただきました。皆様のご協力ありがとうございました。

募金総額 **156,087円**



秋陽展

優秀作品 誌上作品展

書道部門

特選

「コロナ禍で聞くうぐいすの声」
大河内純子さん(若菜荘利用者)

若葉もえ
うぐいす鳴くや
福祉村
幽芳書

入選

「さば」

三浦見依子さん(珠藻荘利用者)

さば

入選

「かき」

畑中 壘さん(明日香利用者)

かき

編集後記

11月まで台風が日本に接近し沖繩に被害をもたらす一方、晩秋とは思えない程の温かさで一部地域では夏日を記録したりその翌週12月並みの寒さに晒されるなど季節の変化というにはあまりにも激しいお天気に体がついて行けないような日々が続いています。この冬もトリプル感染症の流行が見込まれるとの報道がありました。皆様、どうぞご自愛くださいませ。新聞報道で人員不足の為豊橋市内線、路面電車内でおでんと飲み放題の冬の風物詩「おでんしゃ」が今シーズンから土日のみの運行となった事を知りました。「おでんしゃ」は昨年出張帰りに一人で乗車した際にじゃんけんゲームで優勝し非売品のタンブラーをいただいたり同席の撮り鉄グループの人から私が東海道本線でドアの開閉ボタンのある車両が来たという話をしたらどうしてその車両が使用されたのかを教えてくださいなどとても思い出深い旅となりました。師走となりさらに移動の多い時期となります。皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。(谷)

- 福祉村病院 ☎(0532)46-7511
 - 福祉村老人保健施設 ジュゲム ☎(0532)46-7501
 - 特別養護老人ホーム さわらび荘 ☎(0532)54-3501
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2
 - グループホーム 白珠 ☎(0532)66-0082
 - 地域密着型サービス事業所 常盤 ☎(0532)62-3370
 - 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘 ケアハウス カサ デ ローザ ☎(0532)37-1209
 - 特別養護老人ホーム カサ プランカ ☎(0532)69-1701
 - 地域密着型サービス事業所 カサ デ ヴェルテ ☎(0532)23-5552
 - 特別養護老人ホーム 天伯 ☎(0532)48-1113
 - グループホーム フジ ☎(0532)54-5477
 - 軽費老人ホーム 若菜荘 ☎(0532)48-1138
 - 障害者支援施設 珠藻荘 ☎(0532)47-1050
 - 障害者支援施設 あかね荘 ☎(0532)48-2825
 - 障害福祉サービス事業所 明日香 ☎(0532)46-6579
 - 福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね ☎(0532)48-1032
 - あかね荘 障害者生活支援センター ☎(0532)38-9090
 - サービス付き高齢者向け住宅 シャトーローズ八町 ☎(0532)52-0005
 - 介護付き有料老人ホーム フェリス福祉村 ☎(0532)47-2202
 - 障害福祉サービス事業所 すみれ ☎(0532)38-5077
 - 共同生活援助事業所 すみれホーム ☎(0532)29-8180
- 医療法人・社会福祉法人
さわらび会
理事長 山本孝之