

# 35 ちよびヒゲ

2010年

介護老人保健施設 悠々亭

1月号

羽曳野市榎山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>



皆様、新年、明けましておめでとございます。今年寅年ですね。年男、年女にとって、12年ごとに巡ってくる節目の年に当たります。

この十二支を「えと」と呼んでいますが、正式には、これは正しくないそうです。「えと」は「干支」と書きますが、もともと甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸の「十干(じっかん)」

## 謹賀新年

介護老人保健施設 悠々亭

施設長 島田 永和



とご存じの子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥の「十二支(じゅうにし)」の組み合わせによる60種類を指す言葉なのです。その組み合わせでいくと、今年「庚寅(かのえとら、こういん)」に当たります。ある本によれば、「人々が互いに協力して改革を継承し、建設的な新しい道へ進展させていくとき」に当たるのだそうです。政権交代に湧いた昨今の日本にとって、

ぴったりの年回りかもしれません。

私自身、60才に近づいていますが、昔は数え年の61歳を迎えたお正月に「還暦」の祝いをしたそうです。東洋では、正月を越すと一つ年を取ると考えて、西

洋のように誕生日を祝う習慣がなかったのですね。ともかく、60年たつと生まれた年の干支に戻るので、「暦が還った」という意味で、赤い頭巾やちゃんちゃんこを贈り、赤ちゃんに戻って「生まれ直す」ことを祝うのだそうです。

皆さんも今年のお正月を過ぎ、これでまた、一つ年を取りましたね。次は、暦の二回りの「大還暦」を目指していただきたいと願っております。今年もお元気で過ごされますよう、そして、悠々亭をどうぞ、よろしくお願いたします。



「謹賀新年」  
松瀬豊子 氏作



# 介護老人保健施設 悠々亭 平成22年 新年会

ケアサービス部 介護支援課  
介護福祉士 西浦 良治

「悠々亭新年会」が平成22年1月10日(日)に催されました。

「みゆき会あいあいハウス民謡教室」の皆さんによる民謡が出し物ということで、新年会の一週間も前から「民謡、ほんと楽しみやわ！」と入所者の皆さんは、この日を心待ちにしておられました。

調律をされている三味線の音色が聞こえはじめると、開演を待っているご利用者の表情が満面の笑みになり、気持ちが高まってきているご様子が伝わってきました。開会の挨拶と共に、施設長からお祝いの挨拶をいただきました。次は待ちに待った「民謡」です。ご利用者のみなさんは、それぞれ民謡を懐かしみながら手拍子をしたり、口ずさんだりと大いに盛り上がります。中には昔を思い出し、目に涙を浮かべるご利用者もいらっしゃいました。最後には、ご利用者から「私も歌いたい！」と声上がり、『斉太郎節』に乗せてご自慢の歌声を披露して頂き、これには参加者全員が大きな拍手と歓声で一体となり、大変盛り上がりました。

閉会後に「とても良かった」「また聞きたいわ」などの声をご利用者から聞くことができ、企画した職員一同喜んでおります。これからもみなさまに喜んで頂ける企画を提供していきたいと思っております。

今年も健康に過ごしていただけますように…。



本年も健康で元気に頑張りましょう！



## 悠々亭のリハビリ 『トレーナーの活動報告⑤』

悠々亭 トレーナー 神谷 修

冬になると、身体が動かしくくなるというのは、誰もが経験したことがあるのではないのでしょうか？ 今回の報告ではそんな冬場に身体を動かす注意点をお伝えしようと思います。

まず冬場の特徴として、気温の低下があります。気温が下がることによって筋肉の温度も下がり、硬くなりやすいのです。硬くなった筋肉のまま負担の大きい運動をすると、肉離れなど筋肉系のケガを誘発してしまいます。それに加えて、昔からの古傷が痛むなど筋肉、関節の痛みを再発させる可能性があります。また暖かい室内から、寒い屋外へ移動することでの温度変化によって、心臓に負担がかかることへの注意も必要です。

### 冬場に身体を動かす注意点

一つ目に体調確認です。日頃から体温、血圧、脈拍の確認を欠かさず行うようにし、その数値の変動には注意しましょう。

二つ目に、身体の痛みに対しての注意が必要です。特に身体の動き始めには注意してください。

三つ目に、十分な準備運動です。散歩や買い物など立位での動作を行う前に、それより楽な、座って行える動作を取り入れる等、軽い運動をいれることで体温、筋温が上昇し、動きやすい身体になり、怪

我の予防を図れます。

四つ目に、服装への配慮も忘れてはいけない点です。ウインドブレーカーなど保温性の高いものを着用することをおすすめします。アンダーウェアでも最近は保温性にすぐれたものが販売されていますので、試してみてください。

冬場でも安全に身体を動かし、健康を保つためにもこれらのことに気を付けてみましょう。



ゆうゆうハウス

介護福祉士

藪内 智樹

## 通所介護 ゆうゆうハウス

### 「新春・大正琴演奏会」



新年も明けた1月11日。ゆうゆうハウスでは新春イベントとして、琴修会様による大正琴演奏をご利用者に聴いていただきました。昔に大正琴を習われていたり、よく耳にされたりしていた方も多く、みなさん朝からワクワクされていました。演奏が始まると、その美しい音色や、それに負けないボランティアさんの透き通った歌声に、みなさん聞き惚れておられました。『北国の春』『早春賦』『荒城の月』『故郷』など、なじみ深い歌を中心に演奏していただき、ご利用者もボランティアさんと一緒に、懐かしそうに嬉しそうに歌われていたのが印象深かったです。

大正琴と歌のハーモニーがフロア内を包み、素敵な演奏会の時間はあっという間に過ぎました。特別にアンコール！という事で、『星影のワルツ』も最後に弾いてくださり、歌集に歌詞がないにも関わらずしっかりと歌い上げられ、みなさん満面の笑みで幕は閉じました。その後は、ボランティアさんとのティータイム☆美味しいケーキに、おしゃべりも弾みます。「上手でした」「また来てくださいね！」交流も深められておりました。楽しい会を終え、「今年も良い一年になりそうです」などとおっしゃってくださった方が多く、私達スタッフ一同も嬉しい思いでいっぱいでした。



栄養課のひんちゅメモ

「小松菜の効能」



小松菜の旬は冬で、特に1〜2回霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉もやわらかくなり美味しくなります。初春に出回る色の薄いものは鶯菜(うぐいすな)と呼ばれ葉もやわらかいのでサラダなど生でも食べられます。

小松菜は緑黄色野菜の代表で、栄養成分はほうれん草に似ていますが、カルシウムが多いのが特長です。カルシウムは椎茸や鮭などビタミンDを多く含む食材と一緒に摂ると吸収がよくなります。カロチンやビタミンCなどのビタミン類も多く含まれているので風邪予防や美肌効果も期待できます。アクが少ないので調理の際、下ゆでの必要がなく、さっとゆでて和えものやお浸しにしたリ油を使って調理するとカロチンの吸収率が格段によくなりますが、加熱時間が長くなるとビタミンCは壊れやすいので短時間調理を心がけてください。

次に料理方法ですが、和風以外にクリーム煮やスープなどの洋風、オイスターソースや豆板醤を使って中華風など、メニューのバリエーションが豊富なので、毎日でも摂りたいものです。

最後に選び方ですが、あまり大きくなりすぎていないものの方がやわらかく、葉が厚めで緑が濃くみずみずしいものを選ぶようにしてください。

永広会 サークル紹介

フットサルサークル

『SC Heartful』



フットサルは5人制でおこなう、気軽に行える「ちっちゃいサッカー」です。

現在、14人のサークル部員で活動していますが、職種は様々です。

理学療法士、トレーナー、看護師、事務員など、サッカー経験の有無に拘わらず、それぞれが日頃のストレス解消と健康増進のため1〜2回/月、活動をしています。みんな、いい顔してやっています！地域の皆さん、交流戦しませんか？

ご連絡、お待ちしております。

対戦相手募集中



～問い合わせ～  
介護老人保健施設 悠々亭  
072-953-1002 担当者 織屋

