



# 鹿鳴草

cover episode

2014  
October  
第03号  
Sikanakikusa



秋の深まりを感じる季節となりました。フツと疑問に思うことなのですが春や夏、また冬に「深まる」という表現を使う事はありません。何故なのでしょう。「深い」とは「表面や入口から底や奥までの距離が長い」という意味で使われますが、もう一つ「山や森が深い」という使われ方もします。「水平方向の距離に奥行きがある」という意味で使います。つまり「その季節になって、かなり時が経っている」という意味で「季節が深まる」と表現するようです。因みに、鎌倉時代の和歌には「夏深き」が使われていましたが、今ではほぼ使われません。なぜ秋だけ「深まる」が定着したのでしょうか。それは、秋が夏や冬より変化が大きく時間の経過、つまり奥行きを感じられる季節だからと考えられます。木の葉は緑色から黄色、やがて赤色になり散る。気温も急に下がり日も短くなるなど、変化が目に見え肌で感じられます。ですから、奥行きを表現する「深い」がよく使われるのではないのでしょうか。同じように春も、雪が解け草木が芽吹き花開くなど変化が大きい季節。だから春も、奥行きに関係する「浅い」が使われます。しかし、それぞれ逆の「秋が浅い・春が深い」をあまり使わないのは、日本人が昔から、秋は「深い時期」物事が終わってしま

う「はかなさ・寂しさ」に、春は「浅い時期」これから明るく暖かくなる「若さ・期待感」に情緒を感じて来たからだと考えられます。「秋が深まる」は、日本には四季があり日本人が季節の移ろいに目を向け、その時期ならではの情緒を大切にしてきたからこそ生まれ、定着した表現なのではないのでしょうか。

## Contents

1. ●今月の挿絵  
●cover episode  
「秋の季節」
2. ●敬老祝賀会  
●秋の合ちどりの  
取組み紹介
3. ●オンブズマン制度  
導入の報告・紹介
4. ●フロア・DS紹介  
1階 朱鳥・慶雲  
2階 大宝・宝亀
5. 3階 天応・天平  
デイサービス
6. ●私のお気に入り！  
を紹介！
7. ●医務室から  
「インフルエンザに  
ついて」  
●管理栄養士から  
「松花堂弁当の由来」
8. ●宮本先生の  
健康にまつわる  
四方山話 第3回  
●編集後記

# 平成26年度「敬老祝賀会」秋の台ちどりの開催報告

今年度の「敬老祝

賀会」を9月21日

(日)午後2時より

開催致しました。今

年も多くの家族様に

ご参加頂きまして、

誠にありがとうございました。



さて、今年の敬老祝賀会は、昨年の反省点を踏まえ家族様の観覧席を出来る限り多くご用意させて頂きました。また、今年は1年という準備期間もありましたので何か趣向を凝らせないかと考え、ご長寿のお祝いの表彰式を行う前に「いこま国際交流会」ボランティアの皆さんにお願いをしまして、お祝いの演舞を披露して頂きました。入居者様の殆どの方が初めて見る色鮮やかな衣装に驚き、興味津々といった眼差しが印象的でした。ボランティア代表の方の祝辞に感激され涙される方や踊りに感動して涙される方など、とても賑やかで楽しい敬老祝賀会となりました。来年も、皆様のご長寿をお祝いさせて頂きたいと思えます。皆様、これからお元気で過ごして下さい。

## 秋の台ちどりの取組み紹介

先日、奈良県指定調査期間による『介護サービス情報の公表』の調査を受審しました。これは、介護サービスを利用しようとする方が、主体的に事業所選択ができるように支援することを目的として、「介護サービス事業所」の情報をインターネットにより公表する仕組みです。事業所名や所在地だけでなく、プラスαの内容（書類の整備状況や職員研修の実施状況等）が分かるようになっていきます。今回の調査結果につきましては、下記の奈良県「介護サービス情報の公表」システム検索・閲覧用ホームページにてご覧いただけます。

また、十一月下旬には『福祉サービス第三者評価』受審を予定しております。これは、福祉サービスの質の向上のため、公正・中立な第三者機関が、専門的かつ客観的な立場から事業所を評価するものです。受審の義務付けはありませんが、秋の台ちどりが提供されるサービスの質について、改善すべき点を明らかにし、サービスの質の向上への取組の具体的な目標を設定していくこと、第三者評価を受ける過程で、職員の気づき・改善意欲の醸成・諸課題の共有化を図ることを目的として、自主的かつ積極的な受審を決意いたしました。受審に際し、入居者様および家族様には、アンケート記入等お願いすることになるかと思いますが、ご理解ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

(施設長／中島一栄)

奈良県「介護サービス情報の公表」システム検索・閲覧用ホームページ  
[<http://www.kaigokensaku.jp/>]

# 新たな風を ～オンブズマン制度の導入～

前号でお知らせさせて頂きましたオンブズマン制度の導入ですが、9月から2名の市民オンブズマンに月2回、当施設へ訪問をしていただいています。

各フロアを回り直接入居者様からお話を聞いていただき、ケアの内容・接遇マナーなど客観的な立場から貴重なご意見を伺っております。

より良質なサービスを提供していく為にも、第三者の視点は必要不可欠と考えます。萩の台ちどりと入居者様の「橋渡し役」となるオンブズマン制度の導入に、引き続きご理解ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

また、オンブズマンは第三者委員会を兼務しますので、何かございましたら、家族様から直接相談していただくことができます。

施設長 中島 一栄

## 『萩の台ちどりに訪問して下さる市民オンブズマン』



かめい じゅんこ  
瓶井 純子 氏



やまもと のりこ  
山本 紀子 氏



名称／『介護保険市民オンブズマン機構大阪』  
住所／大阪市東成区中道3-2-24(JAM大阪2F)  
TEL／06-6975-5221

URL／<http://www1.ocn.ne.jp/~o-net/>

※関西を中心として、十数箇所の施設での活動実績があります。

※オンブズマンには守秘義務があり、活動において知り得た個人情報について第三者に漏らすことは一切ありません。

1階 慶雲・朱鳥の  
ご入居者様の様子！

抜けるような青空に秋たけなわを実感する季節となりました。

朱鳥・慶雲フロアでは、夏の終わりの思い出になればと思い、8月29日にしクリエーション行事の一環として、おやつの時間に「かき氷」を作りました。今回は、お天気も良く涼しかったこともあり外のテラスに出て職員手作りの



「かき氷」に色とりどりの好きな味のシロップを入居者様に選んでいただきました。入居者様は「外の空気を吸いながら食べるかき氷は美味しい」と、とても喜ばれていました。

普段は、施設の外に出る機会が少ない中、外のテラスで過ごせたことは、ひと夏の思い出になってくれたのではないかと思っております。

いよいよ季節は秋。○○の秋というように沢山楽しいことを考えて参りたいと思います。

(1階職員 堀岡)

2階 大宝・宝亀の  
ご入居者様の様子！

『生け花』

あちらこちらの土手で、彼岸花が鮮やかに咲き揃い、心地良い秋晴れのある日。フロア内でも「芸術の秋」よろしく、皆様でアレンジメントフラワーを創作しました。

今は、こちらで生活をされて居られる



入居者様方ですが、以前にはたくさんのお花を育てたり、飾ったりして来られたのでしよう。皆様、黙々と真剣に取り組まれました。形のバランスを考えたり、色の配置を工夫したりと、

時間のたつのも忘れたように、たくさん用意したお花がなくなるまで手を休められない事はありませんでした。また、当日参加出来なかった方のお部屋に、出来上がったお花を届けて差し上げた方もおられ、大喜びされていました。

皆様が頑張ってお作り下さったたくさんのお花でリビングが一気に華やかになり、ご覧になる皆様にも笑顔の花が咲きました。

(2階職員 上村)

3階 天平・天応の  
ご入居者様の様子！

『お茶会』

9月20日(土)

に施設内ベランダにて「お茶会」を行いました。入居者様に楽しんで頂くことと季節の変わり目により秋風を肌で感じて頂くことが目的です。BGMを聴きながら、グリーンティーやお好きなジュースを飲まれ、しっかりと甘い「ロールケーキ」と「どら焼き」を皆さん楽しくお話をされながらお召し上がりになりました。



「外でおやつを食べたら気持ちいい」「とつても甘くて美味しい」などと好評で大変喜ばれ、とても楽しい時間を過ごしました。

高く、花びら一枚一枚も丁寧に作られており、皆さんとても驚かれています。

また、ベランダにお越しになれなかった入居者様もリビングでお召し上がり頂き、「美味しいね」と喜んでおられました。皆さん次のお茶会をとても楽しみにされています。

(3階 伏見)

た。テーブルに飾られたお花は、職員のお花が趣味で作った紙粘土のお花で、入居者様も本物の花と程間違われが完成度が



デイサービス便り!

いつもご利用頂きありがとうございます。ごさいませ。タイサービスセンターの森嶋です。今回は先月催し「敬老会」の報告をさせていただきます。昨年と同様、ご参加頂いた家族様にも多数です。普段は少し広く感じるフロアが満杯となりました。

昼食会では松花堂弁当とちらし寿司を堪能して

頂き、その後、「敬老会の会」を行ないました。今年も米寿と喜寿をお迎えになりました。1名ずつお祝いを受けられました。その他、最高齢の方は大正7年生まれで96歳をお迎えになりました。さして頂きまして。昨年の方が今年も多数参加された方が、皆さんが元気に加され、皆さんが喜んでお祝いして下さる事を嬉しく思っています。この日も同じ顔を迎えておられる事を願っております。



心より皆様のご長寿を上げます。



3階 天平ユニット  
吉田 政子 様

家族様からプレゼントされた犬のぬいぐるみ！食事の時や寝る時もいつも一緒に過ごしています（●^o^●）



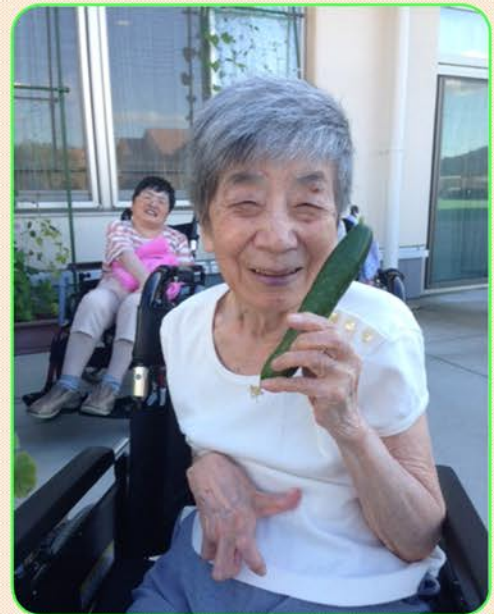
1階 朱鳥ユニット  
板谷 綾子 様

私のお気に入り、いつもかぶっている娘からプレゼントされた帽子です。「似合っているでしょ？」（\*´艸`）

私のお気に入り！

デイサービス  
金原 修 様

私は、デイサービスの喫茶スペースで挽きたてのコーヒーを飲みながらゆったり過ごすのが大好きです！皆さんも一緒にいかがですか？（\*^\_^\*）



2階 宝亀ユニット  
讃岐 茂光 様

3階のベランダで胡瓜の栽培。これは、苗植えから収穫まで見守って来られた讃岐様の胡瓜なんです。この日、皆様にもおすそ分けして、美味しく頂きました。（^◇^）



# 医療便り!

「インフルエンザ」

10月に入りインフルエンザの流行シーズンがやってきました。毎年のことではありますが基礎知識のおさらいをしたいと思います。

「かぜ症候群」と「インフルエンザ」の違い

『かぜ症候群（風邪）』

○鼻やのど、気管の呼吸器に様々な病原体が感染をしておこる急性の病気の総称です。

『インフルエンザ』

○インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です、伝染性が非常に強く重症化しやすいため、普通のかぜとは区別すべき病気です。

『インフルエンザの特徴』

- 伝染性が非常に強い
- 重症化しやすい
- 肺炎や脳症などの合併症や持

病の悪化を起こして死に至ることもある。

これらの事項などからインフルエンザは慎重な予防対策と発症後の対応が必要となります。

さて、今回は皆様毎年受けられている予防接種のお話を。平成26年秋冬のインフルワクチンには以前流行した新型インフルが組み込まれていて、1本のワクチンで、新型、A型、B型の合計3種類の抗原が含まれているそうです。新型が流行した時は、私たち医療人は2本（2種類）のワクチンを接種していましたが、日本の医療は進んでいるんですね。

感染を防ぐには予防が大事です。外出時のマスク着用や外出から戻った際の手洗いというがいは勿論、インフルエンザ予防接種を受けておきましょう。

（看護師 浅田）



## ワンポイント



## 松花堂弁当の由来?

先月、9月21日に「敬老祝賀会」

が行われました。当日の昼食にはお祝い膳として松花堂弁当が皆さんにふるまわれました。いつものお膳とはまた違う豪華なお食事に皆様とても喜ばれていました。

さて、この松花堂弁当ですが何時の頃からあったのでしょうか。

歴史を調べますと江戸時代初期の茶人「松花堂昭乗」の愛用した煙草盆が箱の内側を十字に区切ったものでこれが由来のようです。大正時代以降、昭乗の菩提寺である泰勝寺（京都府八幡市）では、この内側を十字に区切られた同様の器が法要後の会食の器として使われています。



昭和の初めに、とある日本料理店の創始者が松花堂の地を訪れ、昭乗の好んだ「四つ切り箱」を見初め、弁当箱として使うようになりました。器が十字に仕切られていることが大切で、食材同士の味や香りが混ざらないため、それぞれの料理がおいしくいただけるとともに、美しく盛り付けることができます。そして、この四つ切り箱を好んだ昭乗に敬意を払ってこの器を使用したお弁当に「松花堂弁当」と名付けたという事が始まりです。

（管理栄養士 榎井）

# 宮本先生の

## 健康にまつわる四方山話

「健康寿命を

延ばしましょう」第3回

管理医師

前回は三浦雄一郎さ

んが75歳でエベレストに登ったお話をしました。その後、不整脈は大分良くなって、札幌でスキーをしていた時、ジャンプで失敗し、天井くらの高さから凍った道路に腰から落ちて、左の大腿骨の付け根と右の骨盤が四か所、恥骨まで割れてしまいました。76歳での骨盤複雑骨折は生命の危機です。すぐNTT東日本札幌病院へ救急車で運ばれ、北大から安田和則教授が来てくれましたが、手のつけようがないので手術せず五月くらい経過を見ながら、どうするか決めようということになりました。一命は取りとめました。多分、寝たきりかうまくいって車椅子という状態でした。そのうち、毎週チェックしていた先生が頭を傾げ初めて、「おかし、骨がつき始めています」と言うのです。当時の骨密度は二十代、おまけに重いザックを背負って歩くトレニングのお蔭で筋肉が復活していた。それも中高生並みの速さで骨がつき始め、二か月半で軽い下肢のリハビリをし、一年足らずでストックなしで歩けるようになりまし。大腿骨の付け根の骨折の場合は、普通は、釘を打つなどの手術をしないとだめなの



ですが、その若さはすごいですね。

ただ、その後また大失敗がありました。最後のトレーニングとして、平成24年の11月に、ヒマラヤのロプチェ東峰（六千九百九十九メートル）へ遠征した時、虫歯が引き金になって高山病がひどくなり、五千三百メートルで意識不明になりかけました。そこで急遽、日本で家坂先生の手術を受け、負担をかけて歩き始めたら、暮れにインフルエンザにかかり、不整脈も発症し、病院に担ぎ込まれ電気ショックをして、いつ死ぬか分らない状態になりました。それで、昨年1月15日、4度目の手術を受けました。

いよいよ80歳でのエベレスト登頂のお話です。

今度のは出発まであまり時間がないので、今までの定番のルートとスケジュールを全部ゼロベースにして、再発しないように徐々に登る方法はないかと一生懸命考えていた時、「年寄半日仕事」という諺を思い出しました。例えば四千から四千五百メートルまで行く時に、夕方着く頃には皆フラフラなのですが、それを半分にしてお昼に到着した所に泊まれば、昼寝も出来るし、散歩や読書をして半日過ごす疲れが少なく夜もゆっくり眠れる。これを一ヶ月余り繰り返し、五千三百メートルのベースキャンプに着いた頃は、いまだかつてないぐらい元気で、結果として心臓のリハビリにもなりました。もちろん今夏は、日本人として初めて国際山岳医の資格を取って、登山家であり、かつ心臓の内科医でもある、大城和恵先生（心臓血管センター北海道大野病院）がチームドクターとして一緒に行ってサポートしてくれました。全力を

尽くして山頂に着き、酸素マスクを取って交信

したり写真を撮ったりして、合計一時間ぐらい滞在したために、低血糖と酸欠のため帰りがフラフラ状態になりました。原因を後で考えると、夜中の一時に小さなおにぎりを一個食べただけで四時間も空腹だったのです。八千五百メートルのキャンプまで這うようにして戻り、お湯を沸かし蜂蜜などを入れて飲み、きな粉、黒砂糖、ナッツやドライフルーツなどを混ぜたスペシャルケーキを食べ、また力が出てきて、やっと八千メートルまで下りたのでした。昨年のこの80歳でのエベレスト登頂は世界最老年齢登頂記録です。素晴らしいですね。

次回は三浦さんの「目標を持ちチャレンジする生き方」です。お楽しみに。

## 編集後記

夏が終わり、秋らしい空になって参りました。今年の夏は台風や記録的豪雨に見舞われ夏が短かった様に思われます。幸いと申しますが、当施設のあるこの辺りでは大きな被害に会う事もなく、毎日を無事に過ごさせて頂ける事に改めて感謝の心が湧きます。又その反面、各地で被害に会われ、今なお苦しんでおられる方々をテレビ等で見る度に心が痛み、敬老の日を迎え、どの世代の方々にとっても、平凡で平和な日常が一日も早く戻ります様に、又、これ以上の被害が生まれません様に心から願って止みません。

（編集部 上村）

〔発信元〕 社会福祉法人晋栄福祉会 萩の台ちどり

〒630-0224 奈良県生駒市萩の台3丁目1-8

URL <http://www.chidori.or.jp>