



# 鹿鳴草

2015  
June  
第07号  
Sikanakikusa

## cover episode

### 「田植えの時期」

日本全国どここの水田でも水が張られ、カエルたちが賑やかな声で鳴き、水生昆虫たちも活発に動きまわるようになりました。さて、今月の6月6日は、二十四節気の「芒種」(ぼうしゅ)にあたります。芒(のぎ)とは、イネ科の植物の穂先にある針のような突起のことを言います。ご存知の方もおられると思いますが、一般的には地味な存在の「歳時記」。この「歳時記」によると、「芒種」(ぼうしゅ)とは、稲など禾(のぎ)のある穀物(こくもつ)の種を蒔く時期を言います。遙か昔：まだ、科学的なことが証明されていなかった頃は、東西と問わず「祈り」によってさまざまなお祈りを、祝い、お祓い(はらい)をしてきました。農耕民族だった私たちの祖先にとってこの「芒種」は、大切に育んだ苗を田に植えながら、田の神様に祈る祭りでもありました。「雨に恵まれ、お日様に恵まれ、無事に稲穂が実りますように…」と。

また、今では人手などの関係から5月上旬に田植えを行う地域が増えましたが、6月の「芒種」に合わせて、盛大なお祭りを行っている地域がまだ数多く残って

## Contents

1. ●今月の挿絵  
『壬生の花田植え』  
●cover episode  
『田植えの時期』
2. ●「三年目の防災訓練」  
●GHの紹介
3. ●フロア紹介  
1階 朱鳥・慶雲  
2階 大宝・宝龜
4. ●フロア紹介  
3階 天応・天平  
ティサービス
5. ●私のお気に入り！を紹介！
6. ●医務だより  
●家族のページ  
『ご家族の思い』
7. ●管理栄養士から  
●「水無月の由来」
8. ●宮本先生のコーナー  
『日野原重明先生の講演から』その1  
●編集後記

います。現在も伝承されている田植えのお祭りは『壬生花田植え』(広島)、『秋保の田植踊り』(宮城)、『板橋の田遊び』(東京)、『三河の田楽』(愛知)、『住吉の御田植』(大阪)と、そして、東京の『三社祭』などが季節の風物詩として残っています。地域によってはこの「芒種」は田植えの祭事を今に伝える「一大イベント！」なのです。

では、現代に生きる私たちがお祭り以外で「芒種」を祝うことはというと、「こく当たり前のことですが、日々の食事を丁寧美味しくいただくこと」ではないでしょうか。「食事を留意してくれた人」や、「田畑を耕し実らせてくれた人々へ、「いただきます！」と「ごちそうさま！」の感謝の心を忘れずにいたいですね。「芒種」はそんな節目です。今年も、お日様と雨に恵まれて五穀豊穡でありますように…。



## 『三年目の防災訓練』

去る六月十八日（木）、今年度一回目の総合防災訓練を行いました。生駒市消防本部への通報訓練から始まり、特養にご入居されている方の避難訓練、そして最後に水消火器を使用した消火訓練。

毎年、入居者役の職員を各フロアに数名配置し避難させる訓練を行っていましたが、今回は実際にご入居者が避難するためにはどの程度の時間が必要かという事と、足元の不由な方やりクライニング車いす・ストレッチャー等が必要な方が避難経路を通る際の注意点等を知るという目的でご入居中の方全員に参加して頂き、シヨートステイご利用中の方も合わせ当日は59名の方に実際避難をして頂きました。建物の構造上各フロアの避難経路が異なり、事前に考えていた以上に様々な注意点や改善する点が明確になりました。これを今後に繋げていきたいと思っています。当日ご参加下さいました皆さん、大変お疲れ様でした。また、ご協力頂き誠にありがとうございました。



## グループホーム各分町ちどり・サポートハウス各分町ちどり



平成27年3月末日、慌ただしくオープンしたグループホームもはや2ヶ月が過ぎました。4月より順次ご入居頂き、現在は13名の皆さんが共に支え合いながら生活を送っております。

“ご自宅でお一人での生活は難しくても、ちょっとした支援や見守りがあれば十分生活が送れる方” “日中に一人で過ごすのは不安、心配と思われる方” もし、認知症を患われたこのような方がご近所やお知り合いにおられましたらご相談下さい。住み慣れた地域でこれからもお互いに支え合いながら生活を送る事ができる。「各分町ちどり」は地域にお住いの高齢者の方々の生活をサポートする。そんな役割を担い地域に密着したサービスを提供しています。随時、ご相談・ご見学を受け付けています。是非一度お越し下さい。



一階 慶雲・朱鳥の  
入居者様のご様子！

日中は汗ばむほどの陽気となり夏の近いことを実感する季節となりました。

慶雲・朱鳥フロアでは、4月初旬に3日間に分けてお花見に行つて参りました。今年は、平群北公園を予定していたのですが生憎の雨で外を散歩することが出来ず、ドライブのみとなつてしまいました。しかし、雨に濡れた桜もまたひと味違いともきれいでした。入居者様も車窓から桜を



眺めながら「きれいやね」「来てよかったわ」と、桜にも負けないくらい満開の笑顔を見せてくださいました。また、久しぶりのドライブに流れる景色を「覧になり」「あつちに生駒山が見えるよ」「そこは保育園かな」と入居者様同士いつも以上に会話も弾んでおられました。

職員一同、入居者様の笑顔に支えられて毎日楽しく仕事が続けられているのだと実感しております。これからも入居者様の笑顔をたくさん引き出せるような企画を考えて参りたいと思います。

(一階職員 笠尾)

二階 大宝・宝亀の  
入居者様のご様子！

バラ園散策

5月21日靈山寺のバラ庭園に行つてきました。良い天候に恵まれ少し風もあり暑さも心地良い爽やかな一日でした。車の中から窓の景色を見ながらワクワクされた表情が垣間見られました。

バラ庭園に到着しバラの門をくぐるとバラの香りに鼻を動かされながら散策！バラの多さ、種類、形、色合いに見



とれておられました。「気持ちいいね。きれいなね」とおっしゃる声がとびかっています。

お気に入りのバラの前で記念写真を撮ったり他のお客さんとおしゃべりされたりと、皆様バラ園で楽しく過ごされ帰園しました。

夕食時他のバラ園のニュースを見られて「今日このバラ見たわ」とお話しされている場面もありました。

(二階職員 西野)



三階 天平・天応の  
入居者様のご様子！

4月10・11・13・14日の4日間に分けて花見散歩を行いました。平群北公園にて行う予定でしたが、あいにく雨が続き、13日に公園での散歩を行った他は車に乗り、ドライブのみとなりました。久々の外出行事だったので晴れていれば…。と思うところもありましたがドライブに参加された入居者様からは車窓から景色や桜の花をご覧になられて「いつ見ても綺麗な花やねえ」



「この辺も昔と違ってにぎやかになってるんやねえ」等、仰られていました。一方、13日は公園での散歩を行いました。面会に来られた家族様の参加も頂き、公園内を入居者様と一緒に散策しました。少し寒かったのですが、桜の花や公園付近の景色をご覧頂き、「近くにこんなところがあるとは知らなかった」「いい所ですね」と仰られていました。今後も定期的に外出や外食が行えるよう取り組んでいきたいと考えています。

(二階職員 高井)

デイサービス便り！



今年例年になく早い時期から夏のような暑さが続き皆様

も体調を維持されることが大変ではないかと思えます。

デイサービスでは5月に、おやつレクリエーションの環境で手作りの「柏餅」を、利用者様と職員と一緒に作りました。

利用者様と一緒に作る前に職員同士で試行錯誤しながら手順を確認し合い準備を行ないましたが、いざ利用者様と一緒に作り始めると思いのほ

か苦戦をしました。意外にも利用者様の方が作り方をよくご存知でした。生地を丸めたり柏の葉を巻いていただいたりしながら、利用者様からは「昔を思い出すわ」「家でもよく作った」などのお声を頂き、思い出を語りながら楽しいひと時を過ごすことができました。

みんなで作った柏餅は格別な美味しさでしたよ。(笑)

これからも職員一同利用者様に楽しみ喜んで頂けるイベントを考えていきたいと思えます。(デイ職員 堀岡)





三階 天応ユニット  
平野 タカ 様

私のお気に入り、家族の写真です。孫の結婚式で家族一同が揃った時に撮った写真で私にとって自慢の家族です♪



一階 朱鳥ユニット  
奥浦 順子 様

お部屋に飾っているプリザーブドフラワーがお気に入りです。とってもきれいでしょ。見ていると心が癒されます♪

## 私のお気に入り！



デイサービス  
大久保 誠 様

色とりどりの毛糸玉で作成した手作りの座布団です♪ かわいいでしょ～♪ 座りごごちも最高ですよ～♪



二階 宝亀ユニット  
藤田 俊子 様

私のお気に入りは、甥っ子が部屋に取り付けてくれた壁掛けのテレビです。お気に入りの番組がとても見やすく、嬉しいです。これからも、甥っ子の事を思い浮かべながら、色んな番組を見たいと思います♪

# 医務便り!

「月と人」

「月」にはあなたの運命を動かす力があるといわれています。身体の中には月が入り込んでおり、女性の月経や臓器、腕などにも肉月がついています。また、爪にある半月は大きいほど健康と言われおり、妊娠は満月に、亡くなるのは引き潮に最も多いことも統計調査で分かっているそうです。

このように「月」と人の身体や感情・行動はとても深い関係があり、人生で最も大切な決断

をするときは、月の上弦からの数日間と、満月を過ぎて下弦に至る数日間が一番良いそうです。

イライラした時や落ち込んだ時は、月を眺めながら、「あー月の影響か…、今度は月の運を味方につけ頑張ってみよう！」なんて気分転換してみるのも良いかもしれませんね。

(看護師 今村)

参考文献：運命が怖いくらい変わる「月」の事典 櫻井秀範氏



ご家族の  
ページ!



(ご家族で記念撮影)

今回は、毎日ちどりへ足を運ばれる山村道子様のご主人様の思いを詠んだ歌をご紹介します。

特養の妻を見舞いて帰り着き

「気力」と書いて己励ます

生駒 山村 修

祈れども逢へざる人の多き世に

施設に妻と逢へる幸せ

生駒 山村 修

## 毎月第3木曜日のお楽しみ 「あんぱんの日」

毎月第3木曜日の昼食に宅配パンを実施しています。あらかじめお好きなパンを選んでいただき、昼食の主食かわりに召し上がっていただいています。

一番人気はあんぱんです。あんぱんは朝食のメニューにもありますが、選択パンでも人気です。4月にはさくらあんぱんがあり、6月にはすんだあんぱんがありました。2番人気はサンドイッチです。ミックスサンドやツナサンドなど色々な種類があります。

菓子パンに惣菜パン、たくさんの種類があるので、色々選ぶ楽しみとともに召し上がっていただけたらと思います。



(管理栄養士 榎井)



## ワンポイント



## 「水無月の由来」

なぜ6月30日に水無月を頂くのでしょうか？

京都では1年のちょうど折り返しにあたるこの日に半年の罪や穢れを祓い、残りの半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。この神事に用いられるのが水無月です。上部の小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表しているといわれています。

京都独特の和菓子ですが、関西ではこの季節によく見かけますね。

施設でも6月30日のおやつに水無月をお出ししました。



# 宮本先生の

## 健康にまつわる四方山話

管理医師

「日野原重明先生の講演から」(その1)

今年、京都で行われた日本医学協会総会で聖路加国際病院の日野原先生の記念講演がありました。



今年103歳の先生は立ったまま講演されました。「超高齢化社会をどう生きるか」について大変重要な指摘がなされていると思われるので以下に要約しました。

### ◎健康寿命を平均寿命に近づける

日本人の平均寿命は戦後、急速に伸び、1947年には男性50歳、女性54歳であったものが、2013年には男性80歳、女性87歳に達した。65歳以上の人口が総人口に占める割合である高齢化率は、1970年の日本では7.1%で、当時は「高齢化社会」と呼ばれたが、2007年にはついに22%となり、「超高齢社会」を迎えました。一方、2012年の厚生省の発表によると、日本人の健康寿命は、男性70歳(平均寿命80歳)、女性74歳(平均寿命86歳)である。平均寿命と健康寿命の差つまり介護・寝たきりなどが必要となる期間が、男性では10年、女性では12年あることになり、この健康寿命を平均寿命に少しでも近

づける努力が必要となる。

### ◎「老化」と「老い」はどう違うのか

加齢現象は、食欲不振、体重減少、栄養障害、抑うつ、認知障害、引退、社会的孤立、あきらめ、そして死に至るダウン・スパイラルの経過を辿る。これは生物として避けられない衰退現象であり、大自然の法則である。この加齢現象は「老化」と呼ばれるが、哲学者の松村克己は、このような生物学的概念である「老化」に対して、「老い」という人間的な概念を提示し、老化の中に人間に生命の意味を探ることこそが「老い」であると述べた。これからの社会には、この「老い」に注目することが求められる。

### ◎「老い」の中に生きがいを見つける

ハンセン病のために生涯を費やした精神科医の神谷美恵子は「生きがいについて」(みすず書房)という著書の中でこう述べている。「自分の存在は何かのため、または誰かのためだけに必要であるか」が肯定的に答えられれば、それだけで十分生きがいを感じる人が多い。・・・人間が最も生きがいを感じるのは、自分がしたいと思うことと義務が一致したときだと思われる」。つまり、私自身がやりたいことと医師としての義務が一致することで、私は生きがいを感じる事ができる。

「老い」の中に生きがいを見つけるにあたっては、オーストリアの宗教学者であるマルティン・フーバーが「老いを創める」ことの重要

性を次のように説いている。「年若いというこのことは、もし人がはじめるということの真の意義を忘れていなければ素晴らしいことである」(田口義弘訳、みすず書房)。フーバーの言葉は私にとって実に大切なものとなっている。

超高齢化社会という新しい社会を考える上で、老人を廃車のようなイメージで考えるような社会であるとすれば、本当の文明社会とは言えない。これからの社会に必要なことは、もっと交わりの中に高齢者を入れ、温かい心で高齢者を包み、高齢者に役割を与えるようにすることであると私は考える。

## 編集後記

五月十日は母の日でした。自立して一人暮らしをしている息子からのプレゼントは届かず、花も届かず。屋過ぎに一本の電話が。普段メールをしても返信すら無い息子からでした。「母の日、何て言うのかなあ?」(息子)、「いつも心配してくれてありがとう!」(母)、「ハハハ、そうかあ」(息子)でも、その声を聞いた事でこの母の心は充分満たされました。しかしながら私自身はと言うと、母にそんな言葉をかけた記憶はないんですけどね。(汗)

今夜は、ほんわかした暖かい心を利用者様に届けに夜勤に出かけようと思います。そうそう、息子の電話の最後の言葉、「もう、いいか?」ですって。さすが、この母にしてこの子あり。思わず笑ってしまいました。

(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>