



ひ か な き く さ 鹿 鳴 草

2015
August
第08号
Skanakkusa

cover episode

「打ち水」について

この時期、猛暑になるといついっいつエアコンがフル稼働してしまいます。節電とエコを考えた場合、少しでも気温を下けたほうが地球や環境にやさしいものになります。そこで、昔からある「打ち水」について少し触れたいと思います。では、打ち水にはいったいどれくらいの効果があるのでしょうか？ある中学生の自由研究で「打ち水の効果」というものがあります。この研究の実験によると「打ち水をすると1℃から3℃気温が下がる」という結果が導き出されています。そして、その打ち水の効果を高める方法として「水の量が少ない方が、気温を下げる打ち水効果が大きい」と、水の量も気温を下げる重要な要素として取り上げられています。やたら多くの水を撒いても「逆効果になりうる」ということだそうです。また、できるだけ日陰に撒いたり、打ち水をした後に風が吹くと水面を通ってきた風の温度は低くなるのでより涼しく感じることでした。ここで、打ち水の歴史を見てみますと、そもそも、茶道においては欠かせない作法の一つで、昔は今のよう気温も高くなかったため、ヒートアイランド対策のために行なってはいませんでした。打ち水は、「もてなしの作法」としてずっと昔から行われ、茶席では「三露」といって露地に三度の打ち水がなされたり、玄関に打ち水がされ

ていけば、茶会や茶事の折、主催者の準備が全て整っていることを示します。作法的に、打ち水は「場を清める」という意味合いもあり、江戸時代には「打ち水」が俳句に詠まれ、浮世絵にも描かれています。また、昔は来客への心遣いとして玄関先に打ち水をする家もありました。旅館や料亭などでは現在でもよく見かける光景です。

最近では毎年、大暑の頃になるとヒートアイランド対策として、打ち水大作戦本部（日本水フォーラム）の呼び掛けでいろんなところで打ち水のイベントが行われています。いっせいに打ち水を行なうことで、少しでも気温を下げられるようにという思いで実施されています。私たちも、猛暑の日、冷房の効いた部屋へ駆け込むのではなく、打ち水をして自然のそよ風で涼むような心のゆとりを持ちたいですね！もちろん、熱中症には十分注意が必要ですが…。

Contents

1. ● 今月の挿絵
「打ち水」
● cover episode
「打ち水について」
2. ● 「平成27年度
介護福祉改正について」
● 敬老祝賀会の案内
3. ● フロア紹介
1階 朱鳥・慶雲
2階 大宝・宝亀
4. ● フロア紹介
3階 天市・天平
ティサービス
5. ● 私のお気に入り！
を紹介！
6. ● 交流サロン
「hale kope chidori」
7. ● 管理栄養士から
「土用丑の日の由来」
● 国語よりも
8. ● 宮本先生のコーナー
「宮野原重明先生の
講演から」その2
● 編集後記



一階 慶雲・朱鳥の 入居者様のご様子！

夏本番を迎え、連日暑い日が続いています。

今回、一階の朱鳥・慶雲フロアでは、ボーリングとカラオケ大会を行いました。六月はお誕生日を迎える方がおられない為、お誕生日会に替わる、何か楽しんで頂ける事はないかと考え、少々不安はありましたが、企画させて頂きました。しかし、いざ始まる「昔はよくやったわ」「こんな簡単や〜」等、皆様やる気満々で体を動かされ、次々



とストライクやスペアを出され、笑顔と笑い声の多いボーリング大会となりました。

その後のカラオケ大会では、皆さんお馴染みの《りんこの唄》や《青い山脈》、《美空ひばりの歌等も歌っておられました。「私、聖子ちゃん好きなの」と言われた方が、職員と一緒に歌われる場面もありました。

今後も、皆さんが笑顔になれる機会を数多く作っていきたいと思います。

(一階 津田)

二階 大宝・宝亀の 入居者様のご様子！

大宝・宝亀ユニットでは、七月九日(木)ご入居者と一緒に、外食おやつ行事として東生駒の「和食さと」に出かけてまいりました。普段、外出の機会が少ないだけに、道中の車中でも外の景色を興味深そうにご覧になったり会話を楽しまれたり、皆様晴れやかな表情でドライブ気分を楽しんでおられる様子でした。お店に到着すると、宇治金時にマンゴープリン、パフェ

に抹茶ロールなど、皆様それぞれお好きな甘味を注文さ

れ、目を輝かせて「美味しいわ」「来てよかった」などお喋りを楽しみながら、あっという間にペロリと召し上がったおられました。いつもとは違う雰囲気の中でいただく甘味は格別の美味しさだということ、綺麗に空になった器と皆様の満面の笑顔が物語っていましたね。

今後も、ご入居者の皆様に楽しんで頂けるよう、時季に合った様々な企画を考えてまいりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

(二階職員 石田)



三階 天平・天応の 入居者様のご様子!

梅雨が明け、本格的な夏を迎えています。皆様いかがお過ごしですか。

さて、三階では六月の上旬に屋上を利用しての「屋外ランチ」を行いました。普段のリビングでの食事ではなく、外に出ていつもとは違った雰囲気味わっていたらどうと企画しました。当日は生憎のくもり空で、準備をしている間も「降るかな?」「降らないかな?」と利用者様と一緒に、空とにらめっこをしておりましたが、残念な事に雨が



降り、食事はいつものリビングで食べる事になってしまいました。しかし、その日は松花堂弁当を用意していましたので、色鮮やかに盛りつけられた稲荷寿司や、から揚げを見てとても喜んでいただけました。お寿司を「もう一個」とおかわりする方もいらっしゃいました。

今回は、雨が降ってしまいました。少しでも気分転換になっていたのなら、私たちも嬉しく思います。これからも、屋上を使ったイベントの企画を考えていきたいと思えます。
(二階職員 浅井)

デイサービス便り!



今年の梅雨は大雨や季節外れの台風が接近したりと大変で

したね。ようやく梅雨明けはしたものの猛暑日が続き体調を維持することも大変ではないでしょうか。

今回はデイサービスで育てているキュウリやトマトの成長をご紹介いたします。今年の五月頃から苗を植えました。初めのうちは「本当に育つのかなあ」と利用者様も職員も不安に感じて

いましたが気がつくとも生き生きとした緑色の葉が網のフェンスをつたいながら大きく成長し、お店で販売できるぐらいの立派なキュウリが出来て利用者様も驚いていました。獲れたてのキュウリは浅漬けにして昼食の際に利用者様に召し上がっていただき「美味しいわあ」と笑顔で仰られ、とても喜ばれていました。

これからも職員一同ご利用者様に喜んでいただ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
窪田 和子 様

私のお気に入り、家族が持って来てくれる「イチゴ」です！「苺が大好き♪」
(*´艸`*)



一階 慶雲ユニット
葭矢 トミ卫 様

私のお気に入り、テレビ鑑賞です。自分の部屋で、ゆっくりとテレビを観るのが楽しみです。(*´▽`*)

私のお気に入り！



デイサービス
鈴木 政子 様

靴下の端切れから、こんなに素敵なカバンが作れましたよ～可愛らしいでしょ。
!(^o^)!



二階 宝亀ユニット
田中 ヒデ子 様

息子が買ってしてくれるチョコ味のアイスがお気に入りです。暑い夏には最高です！
(*´_`*)



交流サロン hale kope chidori. プレオ-ブ!

八月六日(木)交流サロン、ハレ・コペ・チドリがプレオープンしました。サロン名のハレ・コペはハワイ語でハレII家、コペIIコーヒーの意味があり、合わせてコーヒーの家、つまり、喫茶店を表しています。

萩の台ちどりは、ユニット型個室の施設ということもあり、ユニット内や同フロアでの交流は日常からありますが、他のフロア間交流となると、行事などの機会がないとなかなか図れません。また、ご入居者からも、このような場が欲しいとの意見を頂いていたこともあり、二ヶ月ほど準備期間を経て、今回プレオープンとなりました。当日は、予想以上の来店者数となり、とても賑わいました。

今後は定期的な開催をして、近い将来には、地域の方々にもご利用して頂ける交流の場となるよう頑張りたいと思います。

(地域交流委員会)



『土用丑の日の習慣』



何故『土用丑の日』に鰻を食べる習慣ができたのか？ 諸説ありますが、一番有名なお話を紹介します。

江戸時代、うなぎ屋が鰻が売れないので困っていることを平賀源内に相談しました。この時の、「本日、丑の日」という張り紙を店に貼るといふ発案が功を奏し、うなぎ屋は大繁盛になったのです。ちなみにヒットした背景に、当時は、「丑の日」にちなんで、『う』から始まる食べ物を食べると夏負けしない」といふ風習



があったそうです。これを他のうなぎ屋もこぞって真似をするようになりました。本来鰻の旬は冬のため、夏に鰻はあまり売れなかったそうです。売れない鰻の販促のため、旬ではない「夏」という時期に鰻を食べる習慣を根付かせたという説です。

今年の土用丑の日は、七月二十四日と八月五日です。最近では鰻の価格があがり、色々な代用品が出てきています。今年はなんとなまますが紹介されていました。

鰻はビタミンが豊富で、不飽和脂肪酸も多く含まれているので、優秀な食品です。
(管理栄養士 榊井)

医務便り！

『心のもったおもてなしより』

一、『ながら』はやってはいけない 「歩きながら」「話しながら」「書類を見ながら」あなたに対応するよりも重要な用件があると否定的なメッセージを送る)

一、『サービスマンの人には強い感受性・感性が必要である』
一、『笑顔絶えず仕事に誇りを持ち心を込めてお付き合いをする』

一、『〇〇だから出来ない』ではなく、『〇〇すれば出来る』



「やるためには〇〇しよう」

一、『サプライズとは予想や期待を上回ることによって感動する』(ビックリすることではない)例・薬を忘れたら自宅まで届ける

一、『辛い時には履歴書を書いた時の気持ちを思い出そう』

私が心を動かされたほんの一部を抜粋してみました

(医務室 吉田)

サービスの手帳 著者林田正光氏より

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2)

今年四月に行われた日本医学学会総会で103歳の日野原先生の講演の内、前号では「健康寿命を平均



寿命に近づける」「老化と老いとはどちらがうのか」「老いの中に生きがいを見つける」について記しました。今回はその続きです。

◎「新老人の会」と「いのちの授業」

私が新しいことを創めた中に「新老人の会」がある。これまでの老人のイメージを変えるため、私が88歳の時、「新老人の会」を立ち上げました。この会では、75歳以上をシニア会員と呼び、60〜74歳をジュニア会員、20〜59歳をサポート会員と呼んでいる。昨年九月現在全国45支部に1万1209名の会員があり、先日第9回ジャンボリー長野大会では約5千人の会員が集まってくれた。私は本当に嬉しく感じ、感謝の気持ちで一杯になった。

また私が非常に熱情を注いでいるのは、「次の世代の人を創る」ということです。どうしても子どもたちに平和の大切さを教えなければならぬ。こう考えて、私は2003年から「いのちの授業」を行っている。10歳の子もたちを中心にほぼ一ヶ月に1回、日本全国、あるいは外国でも実施し、今年三月現在227校となった。

「いのちとは何であるか」と子どもたちに聞くと、「心臓が動いているのでいのちを保っている」と言う。「心臓は血液を全身に送り出す大切な臓器だが、いのちの本体ではない」と私は教えている。そして「君たちは今は自分のために時間を使うことに集中しなさい。でもある時が来たら、自分の時間を人のために使ってほしい」と言って、子どもたちに聴診器を渡し、自分のいのちの鼓動を聴かせ、「いのちの大切さ」を実感してもらうようにしている。

この「いのちの授業」で一番大切なのは、どうすれば子どもたちに平和の大切さを教えることができるかという点です。世界中で戦争が起こっており、過去から連続と続いてきた戦争の歴史を見ても、いまだに私たちは平和を達成することができない。だからこそ、「君たちの使命は、将来戦争の

ない世界を創ることだ」と伝えたい。そのために必要なのはまず、いじめをなくすこと。足を踏まれて踏み返せば、そこで争いが起こる。そうではなく、踏んだ人をゆるすことで、争いは起こらず、いじめのない世界にもつながっていく。他人をゆるすことの大切さを私は「いのちの授業」で協調している。

次号で最終回「平和への希い 真の健康な社会へ」を御紹介しましょう。

編集報告

本格的な夏を迎え、連日猛暑が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？ ニュースでは各地で高温注意報などが出され、熱中症で倒れる方が今年も多く報告されています。

最近の熱中症は、室内にいても起こる事があるため、施設でも細心の注意を払っています。皆さんも、こまめな水分補給や室内の温度には十分注意をして、暑い夏を一緒に乗り切りましょう。

(編集部 浅井)