



鹿鳴草

cover episode

「紅葉のしぐみ」について

すっかり涼しくなり、木々の葉は赤や黄色に色づき、葉色の变化から秋の訪れを感じます。紅葉狩りに出かける方もいらっしゃるでしょう。さて、今回は、紅葉について少し触れたいと思います。落葉樹は冬の寒さから身を守るため、樹木は葉を落とすのですが、その過程で起こるのが紅葉です。樹木の種類や樹体差も大きいのですが、最低気温がおよそ7度以下になると紅葉が始まるといわれます。そのため、紅葉は寒い地域から始まります。紅葉前線は北海道から南下し、同時に標高の高い山から下りてきます。おおまかにいうと、紅葉前線は1週間て200キロ南下し、山頂からふもとへは1週間て200〜300メートルの速さで下りてきます。色づきの良さは、冷え込みと太陽光に関係し、朝晩の冷え込みで紅葉が始まります。葉と枝の間に「葉糖」ができ、水や栄養分の行き来がなくなると、カエデなど赤く色づく植物は、葉に取り残された栄養分が光に反応して赤い色素（アントシアニン）を作ります。晴天が続く年には鮮やかな赤に染まりますが、曇りや雨の日は続くと、色づきが悪くなってしまいます。更に、日当た



りのよい場所と悪い場所でも違いが出ます。葉が重なったりして光が遮られると、オレンジや黄色っぽくなるのもあります。また、元々赤い色素を作らないイチヨウなどは、緑の色素（クロロフィル）が壊されて、元々わずかに存在する黄色の色素（カロチノイド）が目立つようになってきます。そのため、黄色の黄葉は天気による色づきの差は小さいようです。ただ、霜が降りたり、水が張るような寒さになると、赤や黄色に十分染まる前に、枯れて茶色に変わってしまふことがあります。日本は、春には桜が咲き、秋には紅葉が楽しめる自然豊かな素晴らしい国です。四季が移り行く時を感じさせ、それに応えるように樹木はさまざまな姿を見せ付けて私たちを楽しませてくれます。春夏秋冬ごとに花を咲かせたり、黄々した葉を生い茂らせたり、紅色に染まりゆく姿ははかなくも美しいものです。特に秋の紅葉は、季節とあいまって、私たちに寂寥感を感じさせるものです。自然が織り成す紅色の美しさに酔いしれてしまいます。紅葉は私たちが、樹木と親しむことができるよう、自然が与えてくれたプレゼントなのかもしれません。

2015
October
第09号
Skanakkusa

Contents

- 3月の特報
「紅葉」
● cover episode
「紅葉のしぐみ」
- 「平成27年度
後者祝賀会」
● フロア別
「後援会の案内」
- フロア紹介
1階 朱鳥・書斎
2階 大宝・宝地
- フロア紹介
3階 天宮・天平
テイクアウト
- 秋の森へ入り！
を取材！
- 秋の森へ入り！
「Take hope of forest」
- 遊覧バス上から
「フロアについて」
● 遊覧バス
● 遊覧バスのご案内
「自然観察会のご案内」
- 遊覧バスのご案内
「自然観察会のご案内」
● 遊覧バス

『平成二十七年 度 萩の台ちどり敬老祝賀会』

夏の暑さも忘れ、秋の気配を感じる季節となりましたが、皆さま如何お過ごしでしょうか。

今年度の敬老祝賀会も無事に祝いをさせて頂く事が出来ました。これも一重にご参加下さいました家族さま並びにボランティアの皆さまのご協力の賜物と想っております。この場を借りまして厚くお礼を申し上げます。

さて、今年の賀寿対象の方は九名おられ、皆さんが米寿以上のお祝いでした。施設最高齢は白寿の九十九歳。いよいよ来年は萩の台ちどりで初めての百寿のお祝いです。プログラムは昨年同様、前半はボランティアの皆さんにお越し頂きました。今年は、萩の台住宅地自治会・益踊りの会から十二名の方が来られ会場を盛り上げて下

さいました。後半は、賀寿の表彰とお祝いの花束を贈呈。その後、ご参加下さった

家族さまと一緒に記念撮影。カメラを前に嬉し恥ずかしといった何ともいえない表情がとても印象的で、早くも、私たち職員が、来年の賀寿のお祝いを心待ちにしてしまふようなひと時でした。これからも、皆さまが元氣にお過ごし頂けるよう精一杯努めて参りたいと思います。



「平成27年度フロア別家族会」のご案内

今年度より、サービス向上の目的から、各フロア単位で入居者さま・家族さま・介護職員の三者で家族会を開催する運びとなりました。交流を深めていくことで、より住みやすい施設、通いやすい施設を目指して参ります。尚、フロア別の為、日程がフロア単位で異なりますのでご注意ください。ご参加のほど、宜しく願ひ申し上げます。

記

○平成27年度 萩の台ちどりフロア別家族会

- ・一階 11月19日(木) 14時～
- ・二階 10月18日(日) 14時～(開催済)
- ・三階 10月25日(日) 14時～

※場所 萩の台ちどりデイサービスフロア

※現在、家族会出欠の確認を行っている最中ですが、駐車場に限りがございますので、出来る限り公共交通機関の乗り物でお越しくださいますよう、ご協力をお願い致します。

一階 慶雲・朱鳥の 入居者様のご様子！

夏の厳しい暑さと雨風厳しい日々も過ぎ、気づけば、秋の入り口までやってきました。

当施設では、先月九月六日に敬老会を開催させて頂きました。ボランティアの方々が盆踊りを披露してくださったり、米寿・卒寿の方々が最高齢の方の表彰やお祝いをさせて頂きました。恥ずかしそうに笑みを浮かべる方、思わず涙ぐまれる方、その光景をほほ笑まし



く眺めているご家族や他の方々、その場にいる皆様明るい表情をされていました。施設長のお祝いの言葉の中に「この日を当施設で迎えて頂ける事、大変嬉しく思っております。ありがとうございます。」と云う一文がありました。約八十～百年という長い人生を過ごしてこられ、ご縁があって今この場におられるんだなと思うと感慨深いものがありました。そのご縁を大切に、日々のケアに繋がっていきたく思った瞬間でした。

(一階職員 東野)

二階 大宝・宝亀の 入居者様のご様子！

先日、二階フロアではレクリエーションとして、風船出しゲームを行いました。まずは風船バレーでウォーミングアップをして、その後本番のスタートとなりました。得点を競うということもあり、皆様の表情はまさに真剣勝負！といった



感じで、昼間は居室でゆっくり過ごされている方々も、「出来るか分からんけどやってみるわく！！」と参加して下さったり、中には「作戦あるから一番最後に投げさせてく！！」とおっしゃる方もいたりして、とても大盛り上がりでした。今後皆様楽しんで頂けるようなレクリエーションを考えていこうと思っております。

(二階職員 高岡)



三階 天平・天応の 入居者様のご様子！

暑い夏が終わり、秋に向かっ
て朝晩は涼しくなってきました。
三階では七月にフチ
夏祭りと銘打って、フロアに
て夜店である金魚すくいの代
わりに魚つりゲームや、輪投
げゲーム、そしてスイカ割り
をご利用者の皆さんと一緒に
楽しみました。特にスイカ割
りでは、目隠しをした職員が
スイカを割るのに、ご利用者
より「右」や「左」と声をか
けていただき、無事にスイカ



を割る事ができました。もち
ろん割ったスイカは皆で美味
しく頂きました。ご利用者の
中にはおかわりをされる方も
おられ夏祭りを楽しみました。

また、八月には、他のフロ
アのご利用者と一緒に施設の
玄関で、花火大会を行いました。
普段、夜に外へ出る事が
ないご利用者は少し驚かれて
いましたが、花火を始める
と「きれいだなあ」「美しいなあ」と拍手しながら喜ばれていま
した。今年の夏もご利用者に
夏の風物詩を体験して頂き喜
んで頂く事が出来ました。こ
れからも職員一同頑張ってま
いります。(三階職員 浅井)

サービス便り



今年、とても敵
しい暑さと突然の大
雨や台風などに見舞
われ大変でしたが何
とか秋の訪れを感じること
ができ一安心ですね。

デイサービスでは九月二
十日に敬老祝賀会を開催し
ました。今年で三回目とな
りますが昨年よりも少し少
なめの人数での敬老祝賀会
でしたがご利用者およびご
家族にも参加していただき
逆に皆様に親しんでいた
けるアットホームな祝賀会
となりました。敬老お祝い

の会ではご利用者への感謝
の気持ちや記念品をプレゼ
ントをさせていたいただき涙を
されるご利用者もいて職員
も、もらい泣きしそうにな
りました。食事会では松華
堂形式での食事を「美味し
いです」と召し上がってい
ただき何よりもご家族同土
で会話が弾んでいらしたこ
とに職員一同、祝賀会を開
催することができて良かった
と思えました。

これからも職員一同ご利用
者に喜んでいただけるイベ
ントを考えていきたいと思
います。(デイ職員 堀岡)





三階 天応ユニット
有山 康子 様

私のお気に入り、誕生日プレゼントに
もらった胡蝶蘭です！きれいでしょ！
(●´・●)♡♡♡



一階 慶雲ユニット
雑賀 孝夫 様

私のお気に入り、帽子とタオルです。
この帽子を被り、首元にタオルを巻くと、
何故か落ち着きます。(^▽^)

私のお気に入り！



デイサービスセンター
金原 修 様

僕はデイサービスでカラオケを歌ったり
新聞を読むのが楽しみです。(´・`)



二階 大宝ユニット
武田 輝子 様

タッタカ・タッタカ・タタタのリズムが
お気に入り、つつい手振りがついてし
まうんですよ…♪(´▽`)

第2回 hale kope chidori, 開催!

お知らせ!

お待たせ致しました!

8月6日、ハレ・コペ・チドリのプレオープンが皆さまに大反響でしたので、年内にもう一度開催することになりました。今回は、夏メニューを一新、冬メニューに内容を変更して、皆さまのお越しをお待ちしております。

日 時：H27.11.26 (木)

場 所：デイサービスフロア

営業時間：13:30～15:00

※ご入居者並びにご家族の来店も可能です。是非、お越し下さい!

(地域交流委員会)



サロン名のハレ・コペはハワイ語でハレ=家、コペ=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。



「ハロウィンってなに？」

ハロウィンとは、カトリックの諸聖人の日（11月1日）の前夜に行われるお祭りです。もともとはヨーロッパを起源とする民俗行事で、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、今は宗教的な意味合いを知らない人たちが増えてきているようです。諸聖人の祝日は日本でいうお盆のようなものです。死者の霊が親族を訪ねると考えられています。日本と違い、その霊といっしょに精霊や悪霊も一緒にいてくると信じられています。その霊を追いかぶりに、人々は仮面をかぶり、魔除けの焚き木を焚くようになったそうです。



ここから仮装するという習慣が生まれたと言われています。

またかぼちゃにはお守りの意味があり、かぼちゃの提灯は、霊達から守ってくれる番犬のような役割を持っているそうです。

日本でもここ数年大人も子供もハロウィンのコスプレが過熱しています。市場規模もクリスマスに次ぐ年中行事になっています。今年はハロウィンが週末と重なり、街中が色んなコスチュームの人で賑わうでしょう。

（管理栄養士 樹井）

医務便り！



医務室で働いています原田です。6年程高山ちどりで働き、今年の7月から秋の台ちどりで働いています。まだ不慣れなことが多くですが、利用者さまが元気で明るく過ごしているお手伝い出来るように頑張りたいと思います。

夏の暑い時期からすっかり秋に変わり、夏の疲れと気候の変わりについていけず、体調を崩される方もいるのではないのでしょうか？

『はれ！秋を満喫！』は・・・！
①1日3食、規則正しくバランスよく食事をする。

②シャワーではなく37～39度のぬるめのお湯にゆつくりつかる。

③体調に合わせて温度調節できる服装やひざ掛けを利用する。

④涼しくなると汗をかかず血行が悪くなるため、適度に運動をする。

⑤しっかりと睡眠をとる。

冷たいものをグビグビ・お風呂はシャワー・薄着のまま寝る、などの夏の習慣を見直し、過ごしやすい貴重な秋を元気に楽しく過ごしましょう！

（医務室 原田）

宮本先生の 健康にまつわる四方山話

健康医療

「日野原重明先生の
講演会」

最終回

今年4月、日本医学

総会で103歳の日野原先生が講演された内容です。前二回で「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」「新老人の会」と「いのちの授業」について記しました。今回は最終回です。

◎平和への希い 真の健康な社会へ

平和への希いは、真の健康な社会にあつて初めて可能になる。カナダ、米国、英国の医学に多大な貢献をしたウィリアム・オスラーは1914年、第一次世界大戦の手紙に次のように記した。「避けがたい戦争を避けるという疑問を引き受けるものは、すべての民族は同じ血液からなっている人間だということを誰よりもよく知っている医師以外にない。どんなにづらい挑戦を受けても、罪のない一般市民たちの血でわれわれの両手を染めるべきでない。医療とい



うのは、厳密にいつて人道主義的なものと思えます」。アフリカのガボン共和国で医療活動に献身したアルベルト・シユバイツァーは、「人間に対する真実の愛(命への畏敬)とは、ともに経験し、ともに苦しみ、そして助けること」と語っている。わかりやすく言えば、相手のことを自分のように考えることであり、そのためには「恕す」ということが必要であると理解できる。「恕」の文字には、自分のことのように他者のことを考え、自分をゆるすように相手をゆるすという意味が含まれている。この「恕す」ということこそが、争いを避けるための唯一の方法であり、世界平和にもつながる道なのだとは私は確信している。そして、今日集まってきた日本医師会会員と一般市民の方々に「ひとりひとりの『いのち』が大切に守られること、そして互いに恕しあうこと、これによって平和がもたらせる」という言葉を贈りたいと思う。社会医学の先駆者であるルネ・サンドが「国民の参与なしには、国民の健康は作られない」と言っているように、国民自身が本気で参加することがなければ、真の健康社会は実現しない。どうか、一人ひとりの人たちが平和への祈りを持ちながら、世界平和のために何ができるのかを考え、平和の心を子どもたちに小さい時から教えていってほし

いと思う。

子どもたちの役割は実に大きい。私は子どもたちに「人のために使うことが、あなたの持っている時間の価値なのだ」「君たちが平和を作り出すのだ」と繰り返し話している。私はいま103歳で、この会場に来るにも車椅子が必要なのだが、それでもこのメッセージを伝えるために、この場所を立てお話をさせていただいた。この元氣はどこから来るのか？それは若い人たちとともに前進したいという、ただそれだけしかない。皆さんとともに元気で平和な社会を創っていきたく切に願っている。前進、前進まだ前進!!

贈り物

気づけば、もう上半期が終わろうとしておりますが、今年の夏は猛暑となり季節外れの台風や突然の豪雨などによる自然災害に見舞われ、改めて自然の恐ろしさを知られることになりましたね。しかし、四季というものは正面なもので、外を見れば蝉の鳴き声は聞こえなくなりトンボが飛び交い気温もいつの間にか涼しく秋の季節が訪れましたね。これから短い秋を迎え、あつという間に寒い冬を迎え1年が過ぎてしましますが、皆様にとって残り半年が健康で幸せな日々を送れることを、心よりお祈り申し上げます。(編集部 堀園)

(発行元) 社会福祉法人喜栄福祉会 萩のちどり

〒630-0224 奈良県生駒市萩の台3丁目1-8

URL <http://www.chidorior.jp>