



鹿鳴草

2015~2016
December・January
第10号・11号合併号
Shikanakusa

Contents

1. ○今月の雑誌
「鹿鳴草」
Cover episode
「鏡餅」について
2. ○「鹿鳴草の歴史」
3. ○フロア紹介 (11部)
1部 丸島・白鳥
2部 大倉・白鳥
4. ○フロア紹介 (11部)
3部 児島・野平
デパート
5. ○フロア紹介 (10部)
1部 丸島・白鳥
2部 大倉・白鳥
6. ○フロア紹介 (10部)
3部 児島・野平
デパート
7. ○「鹿鳴草」
○「鹿鳴草」のコーナー
8. ○「鹿鳴草」の歴史入り
11部フロア紹介!
9. ○「鹿鳴草」の歴史入り
10部フロア紹介!
10. ○「鹿鳴草」の歴史入り
「True hope chikiri」
11. ○「鹿鳴草」
「クリスマス会」
「鏡餅つき大会」
12. ○「鹿鳴草」のコーナー
「バルコニー」
「ロコモ・フレイル」
「お正月ですか?」
○「鹿鳴草」

cover episode

「鏡開き」について

昔はよく見かけたお餅つき。しかし、最近は、自宅でお餅つきをされる家庭がめっきり減ってきましたね。

毎年、萩の台ちどりでは、年末に「お餅つき大会」を行い、皆さんに年の瀬を感じていただ

いています。事務所のカウンターには、

その年についたお餅で鏡餅を作り、新

年を迎える準備をするのが恒例になっ

ています。昔からよく、お正月には、

神様が全ての人や物に新しい生命を与

えるために現れ、「鏡餅に宿る」と伝えら

れています。鏡餅から新しい生命を受ける。

つまり、一年に一度新たに生まれ変わると

いうことです。その年、神様の霊力はお供

えた鏡餅に宿っていますので、鏡餅を食

べることで新しい生命をいただくことがで

きるというわけです。さて、皆さんは、鏡開きの日をご存

知でしょうか? 供えた鏡餅を下げる日は各地方によって違

いがあります。年神様がいらっしゃる一月七日までを松の内

内といいます。鏡開きは、松の内が明けた一月十一日に行

うのが一般的です。松の内を十五日とする地方では、鏡開



きを十五日または二十日に行う場合があります。また、京都では一月四日に行われています。では、皆さんは、鏡開きしたお餅をその後どうされていますか? 鏡開きは、食べ

てこそ「鏡開き」です。お供えた餅には神様の霊が宿っ

ているので、刃物を使わず木づちなどで

叩いて割る。(鏡を開く)文字通り円い

鏡の形をあらわしているとか、心臓の形

をあらわしているとか、また丸く円満な

人間の霊魂をかたどっているなどと言わ

れています。同時に、年神様の神霊が

宿る聖なる供物でもあります。そして、

歯固めの願いが込められた硬い供物でも

あります。新鮮で清らかな米から搗かれ

た鏡餅が、歳末から床の間などで正月飾

りの中心として供えられ、新年の家々の

厳粛さを支え、やがて鏡開きの日にぜん

さいなどにして食され、その聖なる生命力とよい運氣と歯

固めの効力が人びとに分かち与えられる。このように伝

統的な行事や歴史をひまえて考えるならば、なんともお

ゆかしい日本の古から今に伝えられる代表的な伝統文化と

いってよいのではないのでしょうか。

『年頭のしあわせ』

新年明けましておめでとう
ございます。

皆様におかれましては恙無
く新しい年をお迎えのことと
お慶び申し上げます。



雪の降りしきった昨年とは異なり、今年の三が
日は天候に恵まれました。奈良県内の寺社仏閣に
も数多くの初詣客が訪れたと、新聞やニュース等
での報道を目に致しました。

清々しくも、どこか浮き立つような心持ちで、平
成二十八年（丙申）が佳き年になるようにと祈ら
ずにはおれません。

三度目のお正月を迎えた萩の台ちどりですが、
元日の朝はお雑煮とお屠蘇を、お昼はおせち料理
を召し上がって頂きました。ご家族のご面会もい
つにも増して賑やかで、お孫様や曾孫様の愛らし
い声と足音が館内に響き、華やいだ雰囲気満ち
ていました。

「丙（ひのえ）申（さる）」には、「形が明ら

かになってくる・実が固まっていく」という意味
があるそうです。つまりは、成長段階の年という
ことになるのでしょうか？高齢者福祉（介護）を
取り巻く環境は年々厳しさを増し、課題も山積み
となっております。「介護離職ゼロを目指して特養
増設」…なるほど、と思います。では、そこで働
く人材の確保は？となると、疑問符ばかりが頭に
浮かぶのです。当施設においても、人材確保とサー
ビスの質の向上は最重要課題です。法人内ではE
PA（経済連携協定）に基づく外国人介護福祉士
候補者の受け入れが始まっており、奈良エリアも
それに倣うべく、少しずつ準備を始めているとこ
ろです。

法人理念にある『あらゆる工夫で、色々
な方法で』努力したことが形となるよう、
精一杯努めて参ります。

本年も何卒ご理解ご協力賜りますよう、
宜しくお願い申し上げます。





「年末年始の「様子」」
皆様、新年明けましておめでとございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。
年末のクリスマス会、お餅つき等の行事ではたくさん笑顔や笑い声が聞かれ、職員にとっても心和む時間となりました。お餅つきの際は「よいしょ〜!」と大きな掛け声が自然と出る程の活気がありました。一階

一階 慶雲・朱鳥の
入居者様のご様子!



フロアでも誕生日会の際は、カラオケを楽しまれる事があります。マイクを使った声よりも大きく感じた瞬間でした。皆様の秘めている力を、少しでも引き出せるケアが出来るよう励んでいきたいと思えます。
今年も、たくさんの方々の力をお借りしながらですが、年末の「よいしょ〜」に向かって進んで行きたいと思えます。

(一階職員 東野)



「新年会」
明けましておめでとございます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
一月十四日、二階大宝・宝亀ユニットの皆様で新年会を開かせて頂きました。
昨年同様デイフロアを借りて、中華チャンポンのお鍋を美味しく頂き、その後

二階 大宝・宝亀の
入居者様のご様子!



「カラオケ」「ピンゴゲーム」「ハンドベル演奏」等を行い楽しいひと時を過ごして頂きました。皆様、たくさん笑顔を見せて下さり、私達職員にとっても、大きな喜びになりました。
今年も皆様と楽しく時を過ごして行きたいと思っております。
(二階職員 船田)



三階 天平・天応の
入居者様のご様子！

あけましておめでとうござ
います。一月十二日に皆で恒
例の「おはぎ作り」をしまし
た。今年は、ごはんが柔らか
く去年よりおいしくできまし
た。(三階職員 浅井)

21号
記事



デイサービス便り

新年あけましてお
めでとございます。



今年もデイサービスセンター
萩の台ちどりをよろしくお
願いいたします。

今回デイサービスでは新
年を迎えたこともあり一月
十八日から二十三日まで
「鍋行事」をおこないまし
た。曜日ごとに違う種類の
アツアツの鍋を利用者様は
「熱いけど美味しい」と息
を吹きかけ冷ますようにし

ながら召しあがられていま
した。また今回は初めての
試みで、職員も利用者様の
輪の中に入り一緒に鍋を食
べ、楽しく会話することが
でき利用者様も喜んでおら
れました。

これからも職員と利用者
様が一緒に楽しめるイベン
トを考えていきたいと思い
ます。(デイ職員 堀岡)



21号
記事



一階 慶雲・朱鳥の 入居者様のご様子！

『家族会』

一階では、十一月十九日に第一回フロア別家族会を開催しました。当日は、八名のご家族にご参加頂きました。お互いに初めて会われる方もおられ、自己紹介から始まりました。ご入居者の若い頃のお話や、お好きなものなど色々とお聞きすることが出来ました。初



めての家族会で、職員の方が緊張してしまい、ご家族のやさしいお言葉に助けをいただく場面もありました。今後の一階の取り組みについて、外出レクリエーションのご要望が多数ありましたので、これから企画をしていこうと思います。次の家族会は四月に開催する予定です。お忙しいとは思いますが、ご参加をお待ちしております。

(一階職員 與谷)



二階 大宝・宝亀の 入居者様のご様子！

日に日に寒さが身に染みる季節となりました。季節は秋から冬へと急速に移り変わっているようです。二階の大宝・宝亀フロアでは十一月二十六日に生駒山麓公園まで行って来ました。赤色、緑色、黄色に美しく染まった楓並木を利用者様と職員で見惚れていました。「とても綺麗やね」「いいところに連れてきてくれてありがとう」などと会話を弾ませながら、とても素敵な笑顔を見せて下さいまし



た。また、利用者様全員、紅葉の前で記念撮影もしました。利用者様は、移りゆく季節を間近に感じ楽しんでいました。お天気はあいにく曇空でしたが、皆様の心は美しい紅葉を前に晴れ渡っていたかと思えます。皆様の笑顔を沢山見ることができ、職員一同大変嬉しく思っております。これからも、利用者の皆様に楽しんで頂けるように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 藤村)



秋も深まってまいりました、十月二十九日、十一月四日、六日、十日とドライブを兼ねて外食に行ってまいりました。天気にも恵まれ、路樹も真っ赤に紅葉し道中の目を楽しませてくれました。「綺麗だね」「この辺は来たことないわ」と車の中のおしゃべりも弾みます。目指すは「和食さ」とのスイーツ。初めての外食でもあり、緊張気味の方もおられました。おいしそうな季節のスイーツが出て着ると、

三階 天平・天応の
入居者様のご様子！



甘い物が大好きな皆さまから笑顔が零れました。「私のはイチゴのってる」「わぁーすこいね」などとても嬉しそうにおっしゃられていました。大きなパフェを完食出来るかなと心配しておりましたが、皆様しっかり完食。「また、来たいね」別のメニューを見て「すき焼きが食べたい」とおっしゃる方も。初めての外食でしたが、利用者様に好評を得る事が出来ました。次回は、ご希望もありましたので、ランチの外食を企画し、更に喜んで頂けたらと考えております。

(二階職員 杉浦)

デイサービス便り!



今年の秋は例年に比べると気温が高く雨が多い季節となりました。

今回デイサービスでは十月二十一日の土曜日に生駒山上付近まで紅葉ドライブに出掛けました。今年は残念なことに予定していた日程のほとんどが天候に恵まれません唯一この土曜日だけ紅葉ドライブに行くことができました。少し寒さを感じながら、少しモヤがかっていましたが頂上付近から眺める



景色は素敵でした。紅葉のほうは気温が高かったせい、あまり赤く色づいておらず残念でした。普段は施設からお出かけすることも少ないこともあり、利用者様も喜ばれておりました。これからも職員一同、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っております。

(デイ職員 堀岡)

医務便り!



初めまして、医務の川村です。我が家は、義父母、夫、私、息子（一歳）の五人家族です。先日、息子がノロウイルスに感染し、急な嘔吐と下痢に家族皆で大慌てになりました。孫の一大事に義父母もあたらふた。仕事で不在だった夫以外、全員感染しダウン。夫は感染から逃れる為、しばらくリビング生活をするはめになりました。

ノロウイルスはとても感染力の強いウイルスです。感染を拡げない為にも、前もって準備をしておきましょう。私が準備しておけばと後悔した物を紹介します。

- 使い捨ての手袋（吐物や排泄物は素手で触れてはいけません）
- 大きなゴミ袋
- ハイター（吐物の付着した服等はキッチンハイターに付け置き、床は泡ハイターで消毒しましょう）
- 新聞紙
- 使い捨ての処置シート（嘔吐や下痢を繰り返すので、布団に敷いておくと便利でした）
- OS1等の経口補水液

これらの必要な物をひとまとめにし、保管しておく、必要時すぐに対応できるので安心です。

我が家のように、一家共倒れにならないように気を付けてください。

ワンポイント



「おせち料理の由来」

毎年お正月に多くの人が食べているおせち料理ですが、伝統的なおせち料理にはすべて意味があります。

黒豆…元気に働けますように
数の子…子宝と子孫繁栄を祈る

田作り…小さくても尾頭付き
（五穀豊稔）

紅白かまぼこ…かまぼこは日の出の象徴

栗きんとん…豊かさや勝負運を願って

海老…長生きの象徴 等々。

おせち料理を食べる理由として、正月に女性が休養できるようにと言われていますが、本来は神様を迎えている正月に物音をたてたり騒がしくせず、台所で煮炊きをするのも慎む意味があります。

施設では正月三が日の朝食と、元日の昼食の祝膳におせち料理が提供されました。



今年も行事食として、二月二十五日に「にぎり寿司」を提供します。



私のお気に入り！



一階 朱鳥ユニット
中谷 淳子 様

私のお気に入りには、この時計と眼鏡です。
”昔、父にもらったものやから、大事やねん！”
毎朝一番に身に着けています！（*´▽`*）

三階 天平ユニット
上尾 保子 様
ニコニコ笑顔♪素敵でしょ〜！♡



2016/01/27



二階 大宝ユニット
和田 綾子 様

私は、果物が大好きです。食欲が無い時
でも、これなら食べられるんですよ。
今日はバナナにしようかねえ。（*´▽`●）



デイサービスセンター
松下 愛子 様

私が10年前に作った手作りの「お手玉」
なんです〜！素敵でかわいいでしょ。
（●^o^●）



三階 天平ユニット
 藤原 美代子 様
 自慢は、私そっくりな娘。仲良し
 親子でしょ♪ (●´・`●)♡♡♡



一階 朱鳥ユニット
 植山ナツヨ様
 私のお気に入りには、家族が持ってきてくれ
 たラジカセで、演歌を聞く事です。カラオケ
 も大好きです～♪工IIII(´O`)IIII

70号
 記事

私のお気に入り！



デイサービスセンター
 鈴木 政子 様
 デイサービスで教わった指編みの魅力
 を知ってしまい自宅でカゴを作っちゃい
 ました～キレイでしょ。(´▽`*)



二階 宝亀ユニット
 稲森 武子 様
 お茶請けには、やっぱり和菓子が
 一番です。熱いお茶に、お饅頭。
 至福の時です。(^ ^)_旦~

第2回 hale kope chidori 開催報告!



第2回ハレ・コペ・チドリをH27.11.26(木)に開催致しました。今回は、冬メニューを追加してのオープンでした。掲載写真をご覧頂けましたら当日の賑わいが伝わるのではないのでしょうか。(^▽^)
次回は、3月頃に予定しています。是非、ご参加下さい。

(地域交流委員会)



2015年のクリスマス会、今年もミカ・レディース・アンサンブルの皆さんにお越し頂きました。迫力ある声量と透き通るような歌声に、誰もが心を引きつけられました。自然とこ入居者の皆さんからも、笑顔が溢れ、体リズムをとられていました。会の終盤には、サンタクロースも登場。ささやかながら皆さんへプレゼントを手渡しました。

(行事係)

年の瀬、萩の台住宅地自治会の皆さんの応援のもと、賑やかにお餅つき大会を開催致しました。もち米が蒸し上がらないハプニングもありましたが、無事に鏡餅も出来上がり、新年を迎える事が出来ました。

(行事係)



宮本先生の健康にまつわる四方山話

健康講座

「サルコペニア、ロコモ、フレイル」を知っていますか？

最近、このような言葉を目にしたり聞いたりしたことはないでしょうか。何れも介護や老化にかかわる医学用語で、



いずれも比較的新しい医学上の概念です。平均寿命が延びている中、健康寿命は十分に延びていません。健康寿命を延ばし、要介護期間を短くするためには、サルコペニア、ロコモ、フレイルへの対策が重要であることが分かってきました。

◎まずサルコペニアからお話ししましょう。私たちの体を支える筋肉は、運動による刺激と食事から摂取する栄養によりつくられ、維持されています。ところが、筋肉量は40歳頃から少しずつ減り、機能も衰えていきます。このような傾向をサルコペニア（加齢性筋肉減少症）と呼びます。筋力の低下は握力や歩く速度で確認できます。筋肉量の減少や筋力の低下は、体を思うように動かしくくなったり転びやすくなるなど、日常生活の動作にも影響します。特にお年寄りでは、活動量が落ちると食欲も

低下し、食べる量が減る→栄養不足で筋肉量が減る→サルコペニアが進行する→さらに体が動かしくくなる、という悪循環に陥るきっかけになってしまいます。いつまでも自分の足で歩き、健康寿命を延ばせるように、若い時から栄養バランスのよい食事をとり、筋肉量や筋力を維持する運動の習慣を心がけましょう。

◎ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です。運動器疾患は、高齢者の健康寿命の損失につながる重大な疾患です。事実、厚生省の調査では「介護が必要になった原因疾患」のうち、運動器疾患が全体の4分の1を占めています。ロコモティブシンドロームは、日本整形外科学会が提唱した新しい概念で、その定義は「運動機の障害によって移動能力の低下をきたした状態」とされます。ロコモに対する理解を図るには明らかな物差しが必要で、それは誰でも簡単に理解でき、測れるものでなければなりません。同学会では「ロコモーションチェック」を発表し、患者の気づきと医療機関での活用を推奨しています。（参照/ロコモーションチェック）

◎フレイルは2014年に日本老年学会がFrailtyの訳語として新しく提唱した医学上の概念です。健常から要介護に至る中間の段階を意味します。要介護が健常に戻れない不可逆な状態であるのに対して、フレ

イルは可逆性の意味が含まれています。可逆性のある段階で発見し、適切な介入を行って健康でいられる時間を長く保つことを目指します。

『ロコモーションチェック』

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたりすべったりする。
- ③階段を上するのに手すりが必要である。
- ④家のやや重い仕事が困難である。
- ⑤2キロ程度の買物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない。

編集後記

「光陰矢の如し」利用者様方と迎えた三度目のお正月。そして、それからもう、ひと月が経とうとしています。何が出来て何が出来なかったのか？じっくりと考える間もなく慌ただしく時が過ぎて行きます。ただ、利用者様方との距離は確実に近く、濃くなっているのを日々感じています。世間では「波乱の年」と言われる本年ではあります。利用者様方にとって、穏やかで笑顔の多い年になります様に、又そんなご様子を数多くお届けできますように、今年も一年取り組んで参りたいと思っております。

（編集部 上村）

（発行元）社会福祉法人善栄福祉会 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.chidorior.jp>