



鹿鳴草

cover episode

2016
May
第12号
Shikanakikusa

Contents

- 今月の博覧
「茶畑の新芽」
● cover episode
「新緑と緑茶」について
- 「多様性をはぐくむ」
- フロア紹介
1階 朱島・慶雲
- 2階 大宝・宝船
- 3階 天応・天平
- デイリースペシャル
- 医務便り
● 宮本先生のコラム
- 「私のお気に入り」
- 一週間の紹介
- 夜間サロン開催報告！
[hale kope shidon]
- 行事報告
「フロア別家族会」
- 宮本先生のコラム
「愛護家と健康と税金」
● 編集後記

「新緑と緑茶」について

この時季によく耳にする「新緑」。新緑（しんりょく）とは、春から初夏にかけて、冬枯れの木々から新たに芽吹き鮮やかな緑色になる現象を差します。木の種類や場所、地域によって異なります

が、日本では主に毎年3月から6月にかけて見ることが出来ます。また、常緑樹でも新緑はあり、落葉樹のそれより約1か月遅く迎えるそうです。私たちに身近なところで例を挙げると、日本

人なら誰もが一度は飲んだことがある日本茶、「緑茶」があります。丁度この時季、

お茶の葉は5月あたりに出る新芽が原料となっています。よくこの季節にお茶屋などで「新茶」という言葉や活字を目にしますが、茶葉を摘み採った順番に応じて、「一番茶」「二番茶」「三番茶」と呼ばれます。

「新茶」と「一番茶」とは基本的に同じお茶のことで、呼び方が異なるだけなんです。その使い分けとしては、「一番茶」はその後に摘み採られる「二番茶」「三番茶」などと対比して使われることが多く、「新茶」は一年で最



初に摘まれる「初物（はつもの）」の意味を込めて、また

「旬」のものとして呼ばれる際などに使われています。

新茶の特徴は、何ととっても若葉の「さわやかで、すがすがしい香り」にあります。また、新茶は「二番茶」「三

番茶」に比べて淡いカテキンやカフェインが少なく、うま味、甘味の成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。

茶樹は、冬の間に養分をしっかりと蓄えます。春の芽生えとともに、その栄養分をたくさん含んだみずみずしい若葉を成長させます。つまり、縁起物的な初物や旬の物という意味合いだけではなく、このような理由も含め、その新芽が一番茶、新茶となるのです。

「夏も近づくと、八十八夜」と歌にもありますが、立春（2月4日）から数えて88日目の日を「八十八夜」と言います。昔から、この日に摘み採られたお茶を飲むと、一年間無病息災で元気に過ごせると言い伝えられています。今年のは是非、新緑を思い浮かべながら、一番茶・二番茶・新茶を味わってみてはいかがでしょうか？

『多様性をはぐくむ』

屋上から望む生駒山や街路樹の新緑が眩しい季節となりました。生まれたての若葉は瑞々しく、目にするだけで清しい風が身体中を吹き抜けていく気がして、自然と深呼吸をしてみたいです。



平成二十八年度、萩の台ちどりとしては四年目がスタートしました。施設方針である『ご入居者の立場に立って考え行動する』『品格・気遣い・笑顔の備わった職員であること』を全職員が改めて心に刻み、日々のサービス提供に努めていきたいと思えます。

また、今年度の法人・事業経営方針は『多様性をはぐくむ組織づくり』で、多様性のあるご利用者・ご家族に対し、多様性のあるサービス提供・支援をおこなうこと、多様性のある職員を採用していくことが示されました。このうち、多様性のある職員採

用とは具体的に、経済連携協定（EPA）に基づく外国人介護福祉士候補者の受入れへの取り組みが挙げられます。当法人内では、平成二十二年より兵庫エリアの事業所が先行して、インドネシア人介護福祉士候補生を受入れています。奈良エリアもこれに倣い、積極的に取り組んでいく予定です。現在は、受入れ説明会への参加やインドネシア（ジャカルタ）訪問など、事前準備を進めているところです。なお、この件につきましては今後も折に触れて進捗等をご報告申し上げますので、ご理解ご協力賜りますよう、宜しくお願い致します。

今年度は、フロア毎に開催する「家族会」等々で、我々職員とご家族とがお会いする機会も多くなろうかと存じます。その節は、何卒宜しくお願い申し上げます。



一階 慶雲・朱鳥の
入居者様のご様子！

慶雲・朱鳥では、2月3日に「節分」の行事を行いました。職員が赤鬼・青鬼となり、ご入居者の方々に豆にみたてたボールを鬼へめがけて投げつけて（撒いて）もらいました。（一階職員 東野）



3月は「雛祭り」を行いました。貼り絵で作成した雛人形の前で記念撮影！これからも、ささやかではありますが、季節を感じて頂ければと思っております。

（一階職員 東野）

二階 大宝・宝亀の 入居者様のご様子！

大宝・宝亀ユニットでは節分行事として豆まきを行いました。入居者様は紙を丸めて作った豆を鬼に扮した職員にカ一杯投げられていました。その後、ユニット対抗の鬼退治ゲームも行いました。ルールは簡単。鬼に豆を当てると

得点です。「うまく鬼に当てられるかな？」と始めのうちは不安そうな方もいらっしやいましたが、見事豆を鬼に当てられ、ほんの僅差で大宝ユニットが優勝しました。「大宝の皆さん、おめでとうございます！」（二階職員 藤村）



桜の開花が待遠しい3月4日に雛祭りレクとして「お茶会」を催し、桃の節句の華やかさを感じて頂きました。赤い毛氈に職員の点てた抹茶と干菓子で、いつもと違った雰囲気を楽しんで頂きました。「花嫁修業を思い出したわ」「苦かったけど美味しかったわ」等、会話も弾みましました。これからも、入居者様に喜んでいただける行事を考えてまいります。

（二階職員 藤村）

三階 天平・天応の
入居者様のご様子！

ほかほか陽気に包まれた「3月12日」この日は三階の天平・天応ユニットにとって記念すべき日です。なんと100歳を迎えるご入居者の誕生日でした。また、当ユニットには3月生まれ方が沢山おられるので、皆さんと一緒にケーキを作り、お祝いをさせて頂く事となりました。ケーキには様々なフルーツをたっぷりと

入れ、生クリームで可愛くデコレーション♪そして恒例のバスデーソングを歌い口ウソクの火を消して頂きました。こうして皆さんの誕生日をお祝いする瞬間に立ち会え、職員としてこんなに嬉しい事はありません。これからも、皆さまの誕生日と一緒に祝いできればと思っております。

(三階職員 安井)



デサービス便り!

デサービスでは2月3日に「節分行事」をおこないフロアに本物?の赤鬼と青鬼が現れ新聞紙で作られた豆をご利用者と職員総出で力いっぱいぶつけて楽しみました。



3月は食事レクで昼食時に「お好み焼き」を提供しました。ご利用者の目の前で職員が焼き、熱々焼きたてのお好み焼きを召し上がっていただきました。ご利用者も「おいしい」と仰られ喜んでいただきました。



4月は、ご利用者と職員が力を合わせ「桜」をモチーフにした飾りを作成しデイフロアの廊下に飾りました。ご利用者からも「きれいだね」と多くの褒めの言葉をいただき、みんなで眺め見とれていました。



医務便り!

「認知症かな？」

認知症状は徐々に進行していくものから急に進むものまで様々です。

私の知人の話を紹介します。入院のきっかけは、誤嚥性肺炎でした。体も衰弱しきっており絶飲食で点滴治療をしばらくしていました。その後、徐々に回復してきたのですが、元々認知症状があり、暴言・暴力が絶えず、服を着替えるだけでたたかれたり引つかかれたりと大変だったそうです。食事は、トロミ付きの水分でもムセ込むので、まだ何も口からは食べていませんでした。しかし、言語聴覚

士によるリハビリが開始されると、最初はトロミ食だった形状が、徐々に普通食に変わって行きました。そして、これがきっかけだったのか分かりませんが、今まで困っていた症状が少しずつ消え、会話が出来るようになり、退院時には同部屋の方の相談に乗ってあげていました。本当に不思議な出来事でした。元々軽い認知症状だったのか、その方の欲求やストレスが満たされ、周りのあたたかい支えもあったからなのでしょう。そう考えると、周りの環境を整えることも治療の一つかも知れませんね。

(医務室 大八木 春代)

「骨」を強くする食生活

骨は古くなると壊され、新しい骨がつくられます。骨は常に生まれ変わっています。骨をつくる材料が不足していると、骨がスカスカ(骨粗しょう症)になり、骨折しやすくなります。骨をつくる栄養素と食品を紹介します。

◎カルシウム 1日700〜800mg必要【牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜・海藻】

◎ビタミンD 腸からのカルシウムの吸収を高め、骨代謝を活性化する【いわしや鮭などの魚類・干しいたけ】

◎ビタミンK カルシウムが骨に沈着するのを助け、骨の形成を促す【納豆やキムチな

どの発酵食品・パセリ】

◎マグネシウム 血中のカルシウム濃度を調整し、骨から血中へのカルシウム流出を防ぐ【玄米・海藻類・ナッツ類】

カルシウムの吸収を妨げる塩分やカフェインの摂りすぎには注意しましょう。

適度な運動は骨を強くし、また、日光にあたることで、ビタミンDが皮膚で生成されます。カルシウム豊富な食生活と、天気の良い日は日光浴をして、骨を強くしましょう。

(管理栄養士 榎井)





一階 朱鳥ユニット
SSご利用者 中西 早苗 様
私は「おしゃれ」が大好きです。
百歳を迎えても、身だしなみは大切
です♡



二階 宝亀ユニット
久保 正信 様
私のお気に入りには、お風呂に
入る事です。ゆったり湯船に浸
かっている時が至福の瞬間なん
です！ε-(´∀`*)

私のお気に入り！



三階 天応ユニット
平野 タカ 様
私の自慢はサラサラの長い髪。毎日、
可愛い髪飾りを付けるのが楽しみ♪♪



デイサービスセンター
大庭 ヨシ子 様
私は昔から詩吟を楽しむのが大好きなん
です。ハハハ〜(´O`)HIIII〜



三階 天平ユニット
吉田 政子 様
長寿の秘訣です！
♡ (' 3 ') ♡



二階 大宝ユニット
植田 様 ・ 白井 様 ・ 安藤 様
登美ヶ丘イオンへ外食に出かけました！
(* ' ∇ ' *)



二階 宝亀ユニット
田中 要 様
甥っ子とツーショット！(* ' ∇ ' *)



一階 慶雲ユニット
雑賀 孝夫 様
親子四世代で記念撮影～！
(# ^ . ^ #)



一階 慶雲ユニット
脇田 様 ・ 坂井 様
吉川 様 ・ 本山 様
何歳になっても鬼は怖い…(^ _ ^;))

第3回 hale kope chidori 開催報告！



H28.5.5（木）第3回 ハレ・コペ・チドリを開催致しました。
今回は、春・夏メニューを加えて皆さんをお待ちしていました！
季節限定の昔懐かしい“メロンソーダ”が大人気でした！（^▽^）
次回は、秋頃を予定しています。お楽しみに！

（地域交流委員会）

「フロア別家族会」報告

萩の台ちどりでは、毎年敬老祝賀会の開催時に家族連絡会を行っています。更に、フロア別で家族との交流会を年2回開催しています。（行事係）



四月十日に二階フロア大宝・宝亀ユニットの家族会、同じく二十四日に三階フロア天応・天平ユニットの食事会・家族会。沢山のご家族に参加頂き、賑やかな会となりました。



宮本先生の健康にまつわる四方山話

「愛煙家と健康と税金」

平成27年2月4日の

奈良新聞に柳瀬健氏（大阪教育大学名誉教授）が右記の標題で随筆を書いておられます。これは、禁煙をし

たくてもできない方には是非読んでいただきたい内容です。ここに少しだけ手を加えて

「引用」させて頂きます。

「ヒトは空気を吸う動物である。しかし、ヒトは嗜好品として煙草を吸うことを覚えた。すでに、煙草は5、7世紀に中央アメリカのマヤ族がその栽培を行い、喫煙の風習があったことがわかっていて、日本には慶長6年（1601年）に、平戸藩に伝えられ、慶長10年には長崎の櫻馬場植えられたという。平戸市の亀岡神社には、「日本最初たばこ種子渡来之地」の石碑が建っている。

明治37年（1904年）専売法が施行され、1984年まで続いた。それ以後は、日本たばこ産業株式会社が、その独占製造権を受け継いでいる。煙草はナス科の植物で、喫煙者はその煙に含まれるニコチンに依存しているのである。愛煙家の皆さんは



ご存知だと思うが、煙草の包装紙には、「喫煙はあなたにとって肺気腫を悪化させる危険性を高めます」「喫煙はあなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます」「喫煙はあなたにとって肺がんの原因の一つとなります」「喫煙はあなたにとって脳卒中の危険性を高めます」「妊娠中の喫煙は胎児の発育障害や早産の原因の一つとなります」などと書かれている。煙の中の微粒子が肺に吸い込まれて付着するのであるから、身体にいいわけがない。しかし、それでもやめられないのが煙草である。

最近、COPD（慢性閉塞性肺疾患）が問題にされるようになった。肺気腫もこれに含まれるが、肺がのびきった風船のようになって、早く息を出せなくなり、息が苦しくなる。死亡原因の10位（男性に限ると7位）というから恐ろしいことである。空気をはき出す量が1秒間に全体の70%未満であれば、COPDの疑いがある。自身がCOPDである落語家の桂歌丸さんは2010年にCOPD啓発大使に、同じくCOPDであるタレントの和田アキ子さんは2011年にCOPD広報大使に就任してCOPDの啓発キャラクターになっているが、内心は大いに後悔しているに違いない。私は以前、喫煙者の肺の解剖を見たことがあるが、色は褐色になっていた。喫煙者がこの汚れた肺の色を見たら、こわくなるに違いない。

これほどの害がありながら、国は煙草の

生産をやめない。何故なのだろう。それはその税金の収入が2兆円強と莫大であるためである。平成27年度の国家予算は96兆円強、そのうちの国債40兆円を除いた額が税金であるから、いかに煙草税が大きいかわかる。受動喫煙の害も馬鹿にはならない。近年、分煙という言葉も聞くが、一般の食堂、喫茶店なども禁煙席が増えてきた。ニコチン依存症（俗にニコチン中毒）とは、自らの意志で禁煙することができなくなる疾患である。私は、自分の身体を大切にしたい。嗜好品ではあるが、身体をこわしてまで国に税金を納めようとは思わない。」

禁煙を望む方に朗報があります。現在は、医療保険で治療が出来るようになりました。体を労ることを考えてみてはいかがでしょうか？

編集後記

ようやく日差しが心地良いと感じる様になりました。皆さんはいかがお過ごしですか？
今年は暖冬という事で、例年より早めの桜の開花を迎えました。世間では楽しいお花見も終わり、これから暑い夏がまた来ます。ただ、季節の変わり目でもあるこの時期は、体調も崩しやすくなります。旬の美味しい食事、適度な運動、そして、しっかりと睡眠を取り、今年の夏も元気に過ごしていただければと思っています。おひさす。

（編集部 浅井）

（発行元）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>