



# 鹿鳴草

2016  
December  
第14号  
Shikanakikusa

## cover episode

「初日の出」と「セブンサミッター」  
今年もあとわずかとなりました。毎年、年明けのニュースでは必ずと言っていいほど「初日の出」の話題が取り上げられるのを思い出します。また、近年の登山ブームで、この「初日の出」を富士山の頂上で見ようと何週間も前から計画を立て、年末から登り始める方が年々増えているそうです。富士山の五合目から登り始め、頂上まで登るのに慣れた方でも6時間程かかるそうです。ただ、それを僅か4時間で登り、2時間程で下山される方がいます。今年7月に日本人最年少で世界7大陸最高峰登頂を果たした、南谷真鈴（みなみや・まりん）さん（19）です。7大陸それぞれの大陸の一番高い山の頂点まで登ることに成功した人に与えられる称号「セブンサミッター」を得た方です。南谷さんは、父親の仕事の関係でマレーシア、上海、香港と12年間海外生活をしていました。幼少期は、他者との交流が苦手な一面もありましたが、山登りの魅力に引き込まれてから人生が変わっていきます。2011年〜13年、香港の山々を全て登り、ネパールやチベットの6000m級の山々を十代中ばで制覇した彼女はこんな目標を掲げました。「十代でセブンサミッターになる」です。登頂するだけでも難しい世界の山々を十代残りの数年で制覇しようと考えたのです。多くのメディアでも紹介されていますが簡単に南谷さんの軌跡を紹介します。●2015年1月：アコンカグア（南アメリカ大陸・アルゼンチン・6959m）●同年7月：キリマンジャロ（アフリカ大陸・

## Contents

1. ○今月の挿絵  
「登頂」  
○cover episode  
「初日の出」と  
「セブンサミッター」
2. ○「統・多様性を育む」  
中島施設長
3. ○フロア紹介  
1階 朱鳥・慶雲
4. ○2階 大宝・宝亀
5. ○3階 天応・天平
6. ○デイサービス便り
7. ○業務便り  
○厨房スタッフ紹介
8. ○「私のお気に入り」
9. ○お餅つき大会  
○委員会お知らせ
10. ○ル・バ・サリ  
開館報告！
11. ○クリスマス会  
開催のお知らせ！
12. ○宮本先生のコーナー  
「BMIと腹囲…」  
○編集後記



タンザニア・5895m）●同年12月：コジオスコ（オーストラリア大陸・オーストラリア・2228m）●2016年1月：ウインソン・マシフ（南極大陸・南極半島付近・4892m）●同年3月：エルブルス（ヨーロッパ大陸・ロシア連邦・5642m）●同年5月：エベレスト（アジア大陸・ネパール・中華人民共和国・8848m）●同年7月：デナリ（北アメリカ大陸・アメリカ合衆国・6194m）挑戦開始からわずか1年半での快挙を受け「体力」や「精神力」を称える声とともに、資金に対する「活動力」も称賛されました。海外での登山は、渡航費や登山料など高額な費用（例：エベレスト・ネパール政府に納める入山料一人100万円以上）が必要です。南谷さんは、本格的な登山を始めるにあたって親から「自分のやりたいことなのだから、金銭的なサポートは一切しない」と言われ、当時まだ高校生でしたが、学校の授業が終わると自分で企業にメールや電話をかけ、実に1000社以上もの企業にコンタクトをとり自力でスポンサーを見つけました。「登山、学校、スポンサー探し…どれだけ失敗したかわかりません」「でも失敗を『挫折』と思ってしまう前に進めない。失敗は私にとってバネのように強くなるチャンス。成功以上に学べることが多いと思っています」「山は私の先生です」と笑顔でさらっと話している姿が印象的でした。話を戻して、8000m級の山々を登る南谷さんにとっての富士山はただ単にトレーニングの場ですが、「初日の出」を見る為に登る一般の方だと何週間も前から念入りに準備をしなければなりません。同じ登山でも域の違いを感じた瞬間でした。



# 2016「秋の台ちどり クリスマスコンサート

H28年12月25日(日) 14:00~15:00  
場所: 2F テイサービスフロア



一年が経つのは早いですね!  
今年も、クリスマスの季節がやってきました!  
毎年、ミカ・レディース・アンサンブルの皆さんにお越し頂いていますが、クリスマスシーズンのお忙しい中にも拘わらず、今回もお願いする事が出来ました!  
本格的な音楽を聴きながら、楽しいひと時をご家族と一緒に過ごしませんか?

## 『続・多様性を育む』

『EPA・インドネシア介護福祉士候補者  
受入れ進捗』



平成28年も師走に入り、残すところ僅かとなって参りました。年の瀬は何かと慌しくなる上に、急に厳しさを増した寒さとインフルエンザの流行…皆さま、くれぐれもお自愛ください。

さて、本年5月発行の『鹿鳴草』において、「多様性を育む」と題し、奈良エリアにおける外国人介護福祉士候補者の積極的な受入れについてご報告を致しましたが、その後の進捗としては本年8月、インドネシアで開催された現地面接会に参加して参りました。メタンでは38名、ジャカルタでは86名の候補者と面接することが出来ました。通訳を介しての面接ではありましたが、彼ら・彼女らの日本への思い・介護という仕事に対する思い、憧れ・希望・不安の一端に触れる貴重な時間となりました。

その結果、晋栄福祉会としては平成29年度、インドネシアから新たに16名の候補者を迎えることとなりました。うち、奈良エリアには8名(秋の台ちどり4名・高山ちどり4名)の候補者がやって来ます。全員女性で、インドネシア国内にある大学の看護学部を卒業、看護士の資格を取得しています。今後、現地で6カ月間の訪日前日本語研修を受講し、日本語能力試験N5程度以上に達して、来日。来日後も更に(日本の)研修施設で6カ月間の日本語研修を受講します。実際に、この秋の台ちどりに配属されるのは、平成29年12月になる予定です。

来年・再来年の事を言うと、鬼が嗤うでしょうか? いえいえ、嗤っている暇などありません。1年なんて、あっという間、皆さまのご支援を賜りながら、笑顔で候補者を迎えられるよう努めたいと思います。  
今後お折にふれ、進捗状況のご報告を申し上げます。  
ご理解ご協力のほど、宜しくお願ひ致します。

(施設長・中島)

# 第4回 hale kope chidori. 開催報告!

H28.11.10 (木) 14:00~15:30

交流サロン「ハレ・コペ・チドリ」ウィンター・ヴァージョンを開催しました。今回の季節限定メニューは、「ウィンナーコーヒ」と「しょうが湯」です。どちらも大好評で、次々と注文が殺到しました！外は冬景色、しかし、ハレ・コペ・チドリは常夏の雰囲気でした！



一階 慶雲・朱鳥の  
入居者様のご様子！

柔らかな秋風に吹かれてやって来たのは、施設からほど近くに在るウィーラージュ川瀬さん。甘いものが好きなお二人は、職員からお誕生日プレゼントでも喜んでくださいました。



十一月二十四日、いちぶちどり保育園の園児たちが遊びに来てくれました。ご利用者の方々も、子供たちを見ると自然と笑顔、歌に合わせて手拍子も楽しいひとときをお過ごしでした。



今回の家族会も和やかに始まり、ご家族の皆様と一緒に松花堂弁当を召しあげられました。



(一階職員 下原)



# 「お餅つき大会」

日時: 12月27日(火)

13:30~15:30

場所: 萩の台ちどり玄関前



サービス向上委員会よりお知らせ!

日に日に寒さが厳しくなるこの季節、皆さま如何お過ごしでしょうか？さて、当委員会では、サービス向上の一環として玄関窓口に「ご意見箱」を設置し、皆さまから貴重なご意見を伺って参りましたが、より有効に活用する目的でリニューアル致しました。今後も萩の台ちどりがより良くなる為に様々なアイデア等を広く募集して参ります。また「ご意見箱」から「ちどりちゃんポスト」へとネーミングも改名、親しみやすい名前になりました。

## 第1回 萩の台ちどりスマイルコンテスト開催!

新しくなりました「ちどりちゃんポスト」。今回は、投票箱として活用致します。題して、「笑顔の素敵な職員を教えてください」投票へっ！  
投票期間: H29年1月15日(日)~2月15日(水)  
投票方法: 2階エントランスホール設置「ちどりちゃんポスト」へ専用の投票用紙で投票  
投票資格: 萩の台ちどりに関わる全ての方(一人一票)  
※投票結果は、次号の鹿鳴草で発表、事務所に素敵な笑顔の写真を掲示します。

二階 大宝・宝亀の  
入居者様のご様子!

8月は数回に亘って外出しました。外食し  
として和食とに行きました。天ぷらやそば  
を注文され、「美味しいわ」と皆様、上機嫌  
のご様子でした。買い物では本館に行き、  
来年のカレンダーとご主人様へのお土産など  
を楽しそうに選ばれていました。



10月はボランティアの方々が日本舞踊を披露  
して下さいました。以前に踊りをされた利用  
者様もおられ、一緒に踊られたりと秋の楽しいひ  
とごき進みされてました。



(二階職員 藤村)





### 三階 天平・天応のご様子!

八月は皆様でスイカ割りを行いました。「美味しい!」と喜ばれ、大変盛り上がりました!



二階 大宝ユニット  
河野 初子 様  
チキンラーメン大好きよー(^^♪



一階 慶雲ユニット  
田部 雅巳 様・照子 様  
私たち夫婦のお気に入りには、おしゃべりの時間です。夫婦円満の秘訣です(\*^v^\*)

## 私のお気に入り!



デイサービスセンター  
石谷 俊六 様(左)  
仲の良いご利用者(右)とカラオケで  
デュエットしてます。  
♪歌声がまた洪い〜いっ♪



三階 天応ユニット  
塩谷 和美 様  
私のお気に入りはこのアルバムです!  
思い出が詰まっています!  
(^o^)

十月はスイートポテト作りを行いました。御自身で作られた物は格別なご様子でした!

## デイサービス便り!

10月中旬に毎年恒例の「曜日対抗ちどりの大運動会」を開催しました。利用者様も昔の記憶を思い出すよほど、みんなで力を合わせて我を忘れる程度に笑顔で楽しんでいました。



11月末に斑鳩町の電田川沿いまで紅葉を見に行きました。利用者様と電田川沿いの赤く染まった紅葉を眺め「キレイに色づいてるわね」と見惚れて気持ちも癒されました。  
(デイ 旭庵)



## 医療便り!

『菊の香や 月夜ながら 』と『入る』に 菊の香りが漂っている、月光が明るい夜なのだが(感じられる季節感)は秋なのだ、もう師節は立冬を迎えたのだ。

正岡 子規

十一月に入り最近気温が5度を下回る日が多くなってきましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。医療課に勤務している秋山です。  
私は電車通勤をしているのですが、生駒から一駅すつ秋の台に近づくにつれて、空気の冷たさが増してきて

様に感じられます。そこで、少しでも冷えを軽減して頂く為に、全国冷気性研究所が発表している冷気性対策をいくつかご紹介したいと思います。

- 食事に体を温める効果のある根菜を取り入れる。また、北国の作物は体を温める効果があるそうです。
- 寝る前に布団乾燥機で布団を温めるか、湯たんぽを複数個使う。
- 靴下の重ね履きは、シルクに綿を重ねる。
- 益々寒くなる冬を乗り切りたいですよ。

(医療 秋山)

## 「調理スタッフ編」

少し前より、厨房の調理師さんが変わりました。若い二人の調理師さんが皆さんのお食事を作っています。フロアで見かけた時は、気軽に食事の感想を聞かせて下さい。  
中田調理師(専員B)  
得意料理は肉じゃがです。趣味はスイーツ作りです。

『和食全般が得意です。美味しく食べて頂けるようがんばりますので、よろしくお願ひします。』  
小西調理師(専員B)  
得意料理はおでん・炊き込みごはん・かし煮物です。

『これからも皆さんに喜んでいただけるようがんばります。何かありましたらお声をかけて下さい』



## 災害時の「いざい」

東日本大震災から数年たち復興もすすんでいますが、先日でも津波の発生する地震がありました。早朝の地震で、テレビ画面から伝わる緊迫した様子がとても恐ろしく感じました。  
施設では災害時の備蓄として、三日分の食糧と水を保管しています。ライフラインが断られた時、復旧するまでは非加熱の食事にします。今年の三月十一日には防災訓練の一環として、昼食の一部に備蓄の缶詰を提供しました。日頃から訓練を行い、災害に備えることが大切ではないでしょうか。



(管理 宋美士 樹井)



# 宮本先生の健康にまつわる四方山話

管理医師

## BM Iと腹囲を計ってみませんか？

私たち、特に男性は年が行くと下腹が出て見苦しいですね。近年は町中や電車の中でも老若男女を問わず肥満の方を見受けることが多いように思われます。この度、日本肥満学会から「肥満症診療ガイドライン2016」が発表されましたのでご紹介しましょう。



まず、肥満とは「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態」です。現状では体脂肪量を正確かつ簡易に測定する方法がないので、体脂肪量によく相関するとされるBM I (body mass index) が用いられます。BM Iは体重を身長の一乗で割ったものです。BM Iの数値が25以上であれば肥満です。

肥満症とは「肥満に関連する健康障害を合併するか、その合併が予測される場合で、医学的に減量を必要とする病態であり、疾患単位として取り扱う」と定義されています。肥満症に関連する健康障害には11種が上げられています。「合

併症が予測される場合」とは内臓脂肪型肥満を指します。BM Iの数値が25以上で、ウエスト周囲長が男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば内臓脂肪が蓄積している可能性が高く、健康障害を有してなくても、近い将来肥満に起因する疾患の発症が予測されるので、肥満症と診断し減量治療を行います。今回のガイドラインではBM I数値25以上の肥満症とBM I数値35以上の高度肥満症を区別しています。

肥満症の治療には食事療法と運動が基本です。肥満症では現体重の3%を3〜6か月で減少させるのが目標です。例えば体重が80kgの人なら2.3kgを3〜6か月で減少させればよいので、1か月に400g〜800gの減量なので患者さんは負担感なく減量治療を実施できます。高度肥満症では現体重の5〜10%以上の減量が必要です。例えば体重が80kgの人なら3〜6か月の間に4〜8kgの減量が必要で、1か月あたり670g〜2700gの減量となります。

食事療法における摂取カロリーは肥満症では、身長(m)の2乗×22で算出された標準体重(kg)をもとに計算をします。最近では、インターネットで「BM I計算」と検索すれば、自分の身長と体重を入力すると簡単にBM Iと適正体重が得られるサイトが多数あります。例

えば身長155cmで体重が85kgの方ですとBM Iは35.38ですから高度肥満であり、その方の適正体重は52.8kgですから1日の摂取カロリーは1057〜1322キロカロリー以下に設定することになります。

肥満症治療にはここで述べた以外に運動療法、行動療法、薬物療法、外科療法などがありますが、ここでは最も重要な食事療法について述べました。皆さんも一度ウエスト周囲長とBM Iを計ってみませんか。

## 編集後記

今年も残り僅かとなって参りました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

今年秋に「第4回交流サロン、ハレ・コペ・チドリ」や初めての夏祭りを開催しました。今後も利用者様や地域の皆様楽しんでいただけるような催し物を企画して参りますので、是非ご参加ください。

今年一年、誠にありがとうございました。来年も皆様健康で幸せ多き一年となるようお願い申し上げます。来年も、どうぞよろしくお祈り致します。

(地域交流委員会)

【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.chidorior.jp>