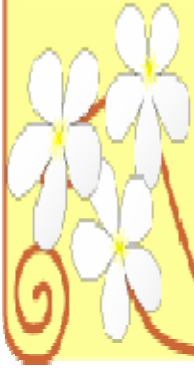


介護老人保健施設こぶしの里 広報誌 ハーイ!

平成18年7月15日発行



こぶしの里です。

<http://www.koujinkai.org/kobushi/rkindex.htm>

第12号

庄原市東城町川東152-4

TEL: 08477(2)5252



毎日、大勢の利用者の皆さんで、にぎわう通所リハビリには笑顔があふれています。デイルームでは、火曜日にマージャン、金曜日には手芸などを職員と共に利用者の方がされています。

あの頃、夢中になったマージャンを再び楽しみ、七夕飾りなど季節ごとの、かわいい飾りを作って、昔やっておられた得意な縫い物の腕前を見せて下さっています。

認知症って何？⑤

認知症について学んできましたが、高齢者の寝たきりや認知症の問題はどれも、高齢者の「こんな姿を近所に見られたくない」「恥ずかしい」という気持ちが生んでいるように感じます。認知症に関しては老いてしまう自分を受け入れられず、社会から孤立したり、孤独になってしまうことが原因といっても良いでしょう。つまり寝たきりや認知症は自分自身や社会との「関係障害」と言えます。しかし、勘違いしてはいけないのは、これは、ご本人だけの問題、つまり本人の心がけが悪いということではなく、実は地域社会の側の問題の方がとても大きいとも言えるのです。現代は「老い」が人間の価値を下げってしまう異常な社会となってきたのです。だからこそ人々は若さにしがみつき、老いと戦い、ついには抗いきれずに落ちこぼれ見捨てられる・・・なんと冷たい社会でしょうか。また病气や障害を持つ人は引っ込んでいないといけない地域は、きっと高齢者にも冷たいのではないのでしょうか。そんな冷たい地域であれば、ますます病气や障害を持ってしまった高齢者は閉じこもり孤立へという悪循環が起るのです。高齢者が馬鹿にされず、プライドを保ったまま暮らせる街作りが早急に必要と思います。皆さんで地域をリハビリ（リハビリテーション＝本来あるべき姿に戻すこと）していき、「老いや病气や障害を持つ事が人間の価値を下げるわけではない」ということを彼らと共に歩むことで学んでいきたいものです。



作業療法士 大井 博司

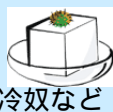
夏バテ予防の食事紹介



暑い夏を快適に過ごすには・・・。

最近なんか疲れやすい・疲れがたまって食欲がないという症状がでたら、ビタミンB不足を補ってみましょう。ビタミンBは不足すると、乳酸がたまりやすくなり、糖質の代謝がだんだん悪くなってきます。代謝不全によって筋肉疲労がおこり、体がだるく感じるわけです。そこで、夏バテ防止の四つのポイントと料理の紹介をします。

その1
食欲増進の工夫を。



冷奴など



その2
冷たい飲み物を
とりすぎない。



その3
ビタミンB1・B2を
積極的にとる。



人参などの
緑黄色野菜

その4
ミネラルと水分の補給



美味しい玄米の炊き方

玄米をといで、小豆（少々）とともに一晩つけ、炊く。（玄米用炊飯器でする）
もし、普通の炊飯器しかない場合は、玄米を3日くらい水につけて発芽させ、白米に混ぜて炊く。（10～20%混ぜる）

『こぶしの里』納涼祭のご案内

こぶしの里では、夏の恒例イベント、納涼祭を来たる、8月8日(火)に右記の内容で盛大に開催致します。ご近所・仲良しの皆様等々、お誘い合わせの上ご来場下さいませよう、職員一同心よりお待ちしております。



第6回 「こぶしの里」 納涼夏まつり

日時 平成18年8月8日(火) 18:30~20:40

場所 こぶしの里 1階 外来駐車場
雨天の場合 2階通所デイルームで
行います。

内容 体操(盆踊り)・民族舞踏・カラオケ・花火
夜店・ゲームコーナーなど内容盛りだくさん
です。

その他 入場料・飲食物は、全て無料です。



こぶしの里夏便り



夏の足音が、もうすぐ聞こえてきそうな今日この頃。こぶしの里に入所されている、皆さんも四季折々で、いろいろな活動をされています。

1階において、5月17日(水)、 歌声喫茶 が行われました。懐かしい童謡の数々を、こぶしの里屈指のソプラノ歌手、松村節子さんと共に楽しく歌いました。喫茶ですから、コーヒー・紅茶に加えて、抹茶やアイスクリームなどのメニューも多数で、味の方もしっかり堪能されました。

3階では、今年も七夕を前に入所者の皆さんが協力され七夕飾りを作られました。短冊には、『早く元気になりたい』『世界平和』などの、願い事を書かれ笹につけました。七夕の夜は、雲が少し出ていましたが、きっと、皆さん願い事は天の川に無事届いたはずです。



松村さんと入所者の皆さんによる合唱の様様



出来上がった七夕飾りの前で記念撮影



小林 亜由美
(管理栄養士)

4月より、栄養科に勤務しています。地元でもあるこの東城の地で、少しでも皆さんが身近に感じて頂けるような栄養士を目指して、頑張っていきたいと思ひます。皆さん気軽に声を掛けて下さい



大場 祥征
(介護士)

はじめまして。3月より「こぶしの里」老健1Fへまいりました大場と申します。利用者の皆様と楽しい生活が送れるよう取り組んでいきたいと思ひています。職員とのチームワークを大切に頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願ひします。



職員紹介



保田 昌幸
(介護福祉士)

4月から、こぶしの里通所りハビリに勤務させていただいております。まだまだ、分からないことばかりですが、先輩職員の方々と一緒に頑張りたいと思ひますので、応援と共にご指導のほど、よろしくお願ひします。



横山 聡美
(介護福祉士)

今年の4月より、通所りハビリに勤務しています。3ヶ月が経ちましたが、これからも利用者の皆様と楽しい時を過ごしていけたらと思ひます。よろしくお願ひ致します。



利用者の皆さんの昔を知ろう

～思い出のアルバムより～

昭和32年頃の写真です。伊藤大輔監督の映画『地獄花』のロケに来た、女優・京マチ子さんが、帝釈の角屋旅館に宿泊した時のスナップです。

雄橋や断魚溪・鬼の唐門のあたりで撮影が行われ、京マチ子さんのことを「演技が上手」と、監督がほめていたとか（一緒写っているのは鶴田浩二ではなく、角屋旅館の数田優さんです。）



間もなくやってくる、夏番の暑さに負けないくらい、こぶしの里も毎日、多くのみなさんに利用して頂き、熱気に満ちあふれています。夏といえば、海水浴に花火大会など、たくさんのお楽しみが盛りだくさんです。こぶしの里でも、夏の一大行事、納涼祭を開催します。大勢の皆さんの、お越しをお待ちしています。



編集後記

これからの行事



- | | |
|----------|------------|
| 7月18日(火) | お誕生日会 |
| 8月2日(水) | 田森地区総合健康教室 |
| 8月8日(火) | 納涼夏祭り |
| 8月9日(水) | お誕生日会 |
| 8月24日(木) | 八幡地区総合健康教室 |
| 9月7日(木) | お誕生日会 |
| 9月15日(金) | 敬老会 |