

Vol. 37 (9月号) 朝夕涼しくなってきました。体調管理にはご注意ください。

夏の終わりにほしのまちでは **花火** を行いました。

## 夏のカラダをリセットしよう！！

大変な暑さに見舞われた今年の夏。北京オリンピックの開催もあり、日本選手の活躍から目が離せず、寝不足が続いたり、海やプール、山へ遊びに行って、お肌もダメージを受けたりと、さまざまな夏の疲れがたまっていることでしょう。

また近年では、冷房の普及などによって、温度差のはげしい生活を強いられる為、自律神経に変調が生じて、だるい、食欲がないなどの不調を訴える人が増えているといえます。そんなときこそ、食生活の見直しが大切。

エネルギーの代謝を助け、疲労回復によいとされるビタミン B1 や、抗酸化力で免疫系を強化するとされる -カロテン、ビタミン C、ビタミン E を含む食材を積極的に取り入れたバランスの良い食事を心がけたいもの。まだ残暑の続くこの時期、美味しい料理で疲労回復を！

【疲労回復にいい野菜一例】

カボチャ・・・カロチンやビタミン、食物繊維を含む緑黄色野菜。

トマト・・・ビタミン C が豊富。また、クエン酸の働きで胃液の分泌を促し食欲増進させます。

ニラ・・・ビタミン A をはじめ B1、C、カルシウム、カリウムなどがたっぷり。

# 8/8

## にじのまち スイカ割り大会

夏祭りでは参加できなかった方が多かったので、にじのまちでは8月8日にスイカ割り大会を行いました。



皆様、3丁目に集まって頂き、最初は風船にて練習をし、その後本物のスイカで！！

なかなか簡単には割れませんでしたでしたが、最後は見事に割れ、皆で美味しく頂きました。

にじのまちのスイカ割り大会の翌日、ほしのまちでも皆様2丁目に集まりスイカ割りを行いました。

## 8/9 ほしのまち スイカ割り大会



風船の中に1つだけ本物のスイカが・・・。うまく割れたのでしょうか？

## リバプール喫茶

今月のおやつは『フライドポテト』。職員の家からジャガイモを持参し、当日揚げました。ホクホクのポテトを皆様「美味しい」と食べておられました。



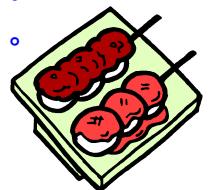
## にじのまち

### みたらし団子作り



にじのまちではホットプレートを使ってみたらし団子を作りました。完成するとリビングに甘い香りが・・・。

皆様美味しそうに食べておられました。



# ほしのまち 花火大会



8月14日に1丁目、29日に3丁目の皆様がそれぞれ花火大会を行いました。

皆様に花火を渡し、職員が火をつけると「きれいやなあ〜」と歓声が・・・。



手持ちの花火や、線香花火、噴射する花火など色々な花火をして『夏』を感じる夜でした。

9月にも2丁目の皆様に花火をして頂こうと準備中です。



## リバフル農園

8月6日に施設長、ドライバーの谷口さんと奥様で『そば』の苗を植えました。

雨が少なくうまく育つか心配ですが、収穫できれば皆様に食べて頂こうと思っています。



### 歴史探訪 31

#### 膳所藩と大石

ここ大石は関ヶ原の合戦後の慶長六年(1601年)から明治四年(1871年)まで膳所藩に属していました。膳所城は京都を目前に控え、琵琶湖南端を押さえる水陸の要であり城主は徳川譜代家臣が歴任した。戸田一西・氏鉄(うじかね)に続き本多康俊、本多俊次、菅沼定芳、石川忠総・憲之が次々と封じられ慶安4年(1651年)に再び本多俊次が城主となった。これ以後幕末まで本多氏13代継続して治める城でした。

この間、新田開発、瀬田川の改修や反面、義民の上訴(歴史探訪にて紹介しました大石義民碑のお話)、土一揆などが起こっています。

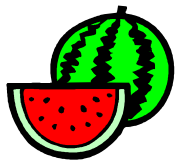
その中で善政のひとつとして「安民庫と安民貯蔵」があります。安民庫とは村民不時のときにそなえる義倉である。文化三年(1806年)に膳所藩は、安民貯蔵の法を定め、この年から五年間領内各村の代官、庄屋、肝煎などにその給米の中から庄屋は米二斗、肝煎と代官とは米一斗づつを出して、これを安民庫に納めて積み立てさせる。また、一般村人は家並みに月に縄二把づつ出して、安民庫に納めておき、凶作、飢饉のときに出し窮民救済の資としたとされています。

(参考：大石のあゆみ)

# 今月のデイサービス



納涼祭では輪投げや、カキ氷などを楽しみました。



デイサービスでもスイカ割りを行いました。



今月のデイサービスは『スイカ割り』『カキ氷』『納涼祭』とまさに『夏』でした。暑い時期だからこそ出来る楽しみを存分に味わっておられました。



カキ氷は全部で4種類!!「いちご」「ブルーハワイ」「宇治茶」「メロン」の中から好きなものを選んで頂きました。

なかにはミックスされる利用者様もおられ美味しそうに食べておられました。



## リバプール NEWS

### 海外の看護師・介護福祉士候補初来日!!

インドネシアとの経済連携協定(EPA)に基づくインドネシア人看護師・介護福祉士候補者らの第一陣 101人が、8月7日午前日本航空機で成田空港に到着しました。

インドネシアとのEPAは、今年7月1日に締結され、当初は2年間で、看護師400人、介護福祉士600人、初年度は看護師200人、介護福祉士300人を受け入れる予定であったそうです。

しかし、準備期間が短かったこともあり、送り出し、受け入れ側とも体制が整わず、結果的に今回の来日は、看護師、介護福祉士ともに104人、合わせて208人となっています。

入国後は、海外技術者研修協会と国際交流基金が実施する日本語研修を約半年にわたって受け、その後、病院や介護施設で働きながら研修を受け、看護師や介護福祉士の国家試験合格を目指す事となります。

いよいよ始まりました、『外国人介護福祉士受け入れ制度』。今回来日した方々は、約6ヶ月の日本語研修の後、現場に入るそうです。我々、リバプールの職員も、外国人の方々と共に働く事があるかもしれません。これからも気を引き締め、頑張っていきたいと思っております。

北出 依子 (介護職員 ほしのまち2丁目)

星座：さそり座 血液型：A型

趣味：陶芸



入社して1年半が経ち仕事も覚え、利用者様とのコミュニケーションもとれ、まだまだ未熟ではありますが、毎日充実した日々を過ごしております。

しかし、だからこそ今一度原点を振り返り、自分の仕事を見直していきたいと思っております。初心に帰り『どうするのが利用者様にとって一番良いのか?』を常に考えていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。