

リバプール通信

社会福祉法人 大石福祉会
介護老人福祉施設 リバプール
077-536-3111
<http://www.liverpool.or.jp/>

Vol.14(10月号) 芸術の秋という事で今月は演奏会が2回もあります。お楽しみに！！

10月の予定

- 11日：リバプール運動会
(地域交流スペース PMより)
- 15日：大石学区敬老会
- 15日：『ほっとらいん』演奏会
(地域交流スペース 10:00~11:00)
- 16日：理学療法士来所
- 17日：『リンリンリプル』演奏会
(地域交流スペース AMより)
- 23日：理美容

第3回

リバプール川柳

お題「～青春時代～」

戦争で 家の手伝い ばかりや
K・F さん(86歳)

中学校 戦争ごっこに あけくれた
T・M さん(86歳)

恋だの 愛だの そんな悠長なこと！
E・Y さん(89歳)

兵隊にとられ 目ぼしい男は
見当たらず F・K さん (82歳)

今回のお題は「青春時代」。やはり入居者の多くの皆さんは、青春時代と戦争体験とが重なるようでした。

では、今の若者が描く青春時代のイメージ「恋愛」「スポーツ」などは無縁だったのでしょうか？いえいえ、お話をよく聞いているとやはり皆さん「恋」はしておられたようです。ただ、それを表にはなかなか出せなかったのですね。それが、当時の時代の空気というものだったのだと思います。

～健康とお茶～

茶は養生の仙薬なり、延齢の妙術なり。

1211年に書かれた「喫茶養生記」の冒頭にこの様に記されています。

また後半の部分に「種々の薬は各々一種の病の薬也、茶は万病の薬となる。」として、茶は不老長寿の『仙薬』であると述べられています。

日本茶ってスゴイ・・・。

日本茶には美容と健康に不可欠な成分が多く含まれています。緑茶にはうまみ成分のテアニンのほか、ビタミンCやタンニン、カフェイン、フッ素などの成分が豊富に含まれており、これらの成分が身体に有効な働きをしてくれます。

リバプールでは・・・

リバプールでは入居者様に緑茶とほうじ茶を飲んで頂いております。緑茶の特徴は、その葉に、他の植物にはあまり存在しないカフェインと、カテキン類が多く含まれていて、それらが共にお湯で溶出され、簡単に摂取することが出来る点です。一方、ほうじ茶の特徴は緑茶に比べカフェインやタンニンが少ないですが、だからこそ就寝前にもお勧めですし、脂っこい食事のあとには最適です。

お茶の保存

湿気を防ぐために、機密性の高い容器を使いましょう。涼しい所に保管し、小出しにして使うのがコツです。容器は冷暗所へ、なるべく火や暖房の近くに置くのは避けましょう。



最後に、(健康)とは何でしょう、朝の目覚めがよく、お通じもいい食事美味しく食べられるし、夜もグッスリ眠ることが出来る・・・。こんな日が毎日続いたら健康がなんて考えませんね。でも、それが最高の健康ではないでしょうか。そのためにはバランスの取れた食生活、適度な運動が大事です。そして一杯のお茶が気持ちをリラックスさせてくれればよいのではないのでしょうか。お茶は日常の健康を維持する為のサプリメントと思ってください。100%以上の健康はありません。

9月のできごと

南京玉簾・皿回し 9/2

今回は、入居者様のご家族様よりご紹介頂いた、日本南京玉すだれ協会の八房香壽さんにお越し頂きました。見事な「南京玉簾」と「皿回し」を披露して頂きご利用者様も大満足して頂いたようです。



ちょっと得する 豆知識



「あ、さて、あ、さて、さては南京玉簾」という有名な旋律の口上で囃し立てながら、すだれを様々な形に変えてみせるジャグリング「南京玉すだれ」。「南京」という名前がついていますが、中国はまったく関係がなく、日本で生まれた大道芸です。

発生したのは鎌倉時代とも戦国時代とも言われ定かではありませんが、少なくとも江戸時代には、旅芸人の演目や、商売人の客寄せとして使われていたそうです。

当時は、口上も「唐人 阿蘭陀 南京 無双 玉簾」と長いものでした。ハイカラな諸外国を表す「唐人 阿蘭陀 南京」の後に、比類する物がないほど優れている「無双」な「玉簾」というわけです。そしてこれが短くなり「南京 玉簾」だけが今も残っているのですね。ですから「南京」に深い意味はないようです。

ほしの町 1丁目
きまぐれ喫茶 9/17



ある日突然地域交流スペースが喫茶店に！！
コーヒーの香りが心地いい午後のひと時でした。



暑い夏も終わり、気持ちのいい季節が訪れてきました。各ユニットでは入居者様に楽しんでいただこうと9月は外出などを企画いたしました。入居者様の体調などを考慮し、中止させて頂いた企画などもございましたが10月も皆様に楽しんで頂けるように考えていきたいと思っております。

ほしの町 3丁目
外出(あきんど) 9/13



リパブルのお食事もいいけど、たまには外食でお寿司でも・・・と、言うことで瀬田の回転寿司「あきんど」に行ってみりました。皆様、「おいしい！！」とたくさん食べて頂きました。



居酒屋(なごみ)
3丁目 9/16



居酒屋「なごみ」第3弾！！
夏祭りなどとの調整で遅れていました居酒屋を9月に行いました。おいしい料理に、おいしいお酒、存分に楽しんでいただけました。

敬老のお祝い

敬老記念・大津市の訪問 9/7

9月は敬老月間でした。大津市の職員様の訪問や、幼稚園のみなさんもお祝いに来て下さいました。



これからも変わらずお元気に長生きしてください！！



おめでとうございます！！

9月7日に大津市の健康福祉部長の井上様が敬老のお祝いとしてリバプールにお越しになりました。

喜寿2名様・米寿3名様・卒寿4名様・100歳以上1名様にそれぞれお祝いの品と施設への記念品を頂きました。

施設への記念品は演歌や民謡のDVD4点です。大切に使用していきたいと思ひます。

リバプール敬老会

9/28



大石幼稚園の園児による合唱とリバプールが誇る？ユニットとの夢の競演！！

園児の皆さんは手話を交えた合唱を、リバプール職員はマツケンサンバを踊りました。毎日遅くまで振り付けの稽古をした甲斐があって皆様に喜んでいただけました。大勢の入居者の皆様の前での発表はすご〜く緊張しました。



この日の昼食は豪華！！
松花堂弁当！！



大石歴史探訪

大石という地名の由来・・・

第1回目に赤穂浪士で有名な大石内蔵助良雄のルーツがこの「大石」であるをご紹介しましたが、では、「大石」の名前の由来は？また、いつ頃からこの地に人々が住み大石と呼ぶようになったのでしょうか？

大石中町に鎮座する佐久奈度神社は天智天皇の時代、伊勢神宮の荒御霊（荒く猛き神霊）をまつり、かつては忌伊勢祓大神宮（おいせはらえだいじんぐう）と呼ばれ、大石という地名はこの忌伊勢（おいせ）（おいしい）大石となったものといわれています。

この大石の地名ですが「栗太志」によると大石田上は栗太郡の「谷上」に入り、その谷上郷に大石庄・奥山田庄があり、大石庄には東・中・龍門・小田原・淀、奥山田庄に曾東・富川が含まれていたとされています。

「谷上」は日本における伝存最古の正史である日本書紀の中にも記述があり、また、大石地区の古代氏族として「大石村主、大石阿呂万呂」などの名が見えているところから、この大石に古くから人々が生活を営んでいたといえます。



リバプール 介護講座 ～ 食事介助編 ～

私たちは年を重ねるにつれて食べ物の味や匂いを感じる感覚が低下し、飲み込む力も弱くむせることが多くなります。また内蔵の機能も衰えるため、栄養を消化吸収する胃腸の働きが鈍くなり、十分な栄養を取りにくくなってきます。それでも、その人に合った食事形態で召し上がることで口内・腸などの機能保持と健康を保つための土台をつくることで、病気を予防したり、病気から回復する力をつけることにもなります。食事はお年寄りにとって楽しみの時間の1つでもあります。スムーズな食事介助を行うためにも、出来るだけ、お年寄りが喜んで食事ができる環境を用意してあげましょう。

リバプールでの食事形態



普通食



きざみ食



ムース食

10/4の夕食メニュー
 鮭のちゃんちゃん焼き
 金時豆の甘煮
 生姜醤油和え
 おすまし

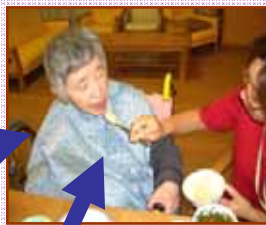
ムース食とは・・・

- 1. 咀嚼・嚥下障害の方々へ食べて頂きたい形ある、見てきれい、食べて安心、楽しい食事の事。特徴は1.見た目が美しい
- 2. 料理に香りがある 3. それぞれ個別の味を感じる 4. スムーズに安心・安全に喉を通る 5. 少量でも高栄養

食事の介助のポイント

1. 正しい食事姿勢4ポイント

- 前かがみの姿勢
- イスに背もたれがあり安心できる
- テーブルが高すぎない
- かかとが床に着く



3. 介護者の位置

介護者の位置は横に並ぶのがベストです。向き合うのも間違いはありませんが監視されているような気持ちにさせてしまうのでお勧めできません。また、立ったまま食事介助をするのは避けてください。高い位置から食べ物がくる為、前かがみの姿勢がとれず、飲み込みがうまくいなくなります。

立ったままでの介助はやめましょう。



2. 箸やスプーンの扱い方

スプーンなどは上からの動作ではなく、下からもっていきましょう。上から持っていくとむせる原因になります。



先日、日赤奉仕団大石分団の皆様方からウエスとタオルを頂戴致しました。地域の皆様方からの温かいご芳志、本当に有難うございました。有難く使用させていただきます。

澤井 眞佐美 (ゆめのまち3丁目 介護職員) 星座：うお座 血液型：O型

趣味：サッカー・アウトドア・手作り料理 (何でも)



オープンして1年毎日楽しくお仕事させて頂いております。

「介護の仕事は天職！」自分でも、人から見て頂いてもそう思える様な毎日を送りたいと思っています。

持ち前の明るい性格とサービス精神で「ここに住んで良かった」とずっと思ってもらえる様、これからも頑張ります！

深田 加織 (ゆめのまち2丁目 介護職員) 星座：おとめ座 血液型：B型 趣味：演劇鑑賞



リバプールで働き始めて約1年が過ぎ、入居者様と共に楽しい思い出も段々と増えてきました。1年を振り返って思う事は、沢山ありますが、皆様と思い出を作ってこれた事が、1番の幸せです。

また私にとって学ぶ1年でもあり、学んだ事を活かし皆様に快適に楽しく過ごして頂けます様に頑張っていきたいと思っております。