

彩幸だより

8

令和5年8月1日発行



～今月の写真～

入居者さまと職員が一緒に種を植え、お世話してきたひまわりが、ようやく咲きました。

夏の青空の下、太陽に向かって咲く黄色い花を見ると、なんだか元気がでませんか？(^^)♪

☆種は「度会町ひまわりプロジェクト」より頂戴しました。ありがとうございます☆

— 編集・発行 —

社会福祉法人 三重豊生会

ケアハウス伊勢度会彩幸

〒516-2102

度会郡度会町大野木 2945-2

TEL 0596(62)2225

FAX 0596(62)4006

ホームページ・Facebook・Instagram
随時更新しています！

気をつけたい!夏の食事法!

夏の暑さは身体に負担がかかりやすく、夏場を元気に過ごすためには、日々の食事が大切なポイントになります。

夏は食欲が減退しやすく、食べる量が不足しがちです。栄養が不足すると体力が落ち疲れやすくなるため、少量でもバランスよく栄養をとることが求められます。

○水分・・・しっかりと水分をとることを意識しましょう。特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じづらいため、気づいたら脱水状態になっているということもあります。

○たんぱく質・・・筋肉を維持し免疫力を高めるために必要。たんぱく質は体温調節にもつながり、暑さで体調を崩しやすい夏には特に重要な栄養素です。



盆踊りにむけて...

来たる8月28日(月)、度会町のボランティアの方々にお越しいただき『盆踊り』を開催いたします☆

定番の炭坑節から地元ならではの度会音頭まで、数曲を予定しております。夏を感じるイベントにぜひお集まりください!浴衣や甚平でのご参加も大歓迎です♡

◎毎週日曜の体操の時間に「度会音頭」を流す予定です。

座ったままご参加いただけますので、皆さまこそってお越しくださいね♪



—入居者意見交歓会について—

彩幸での生活をより快適に、ご満足いただけるよう今年度も入居者意見交歓会を実施させていただきます。

今回は階ごとのグループに分かれてご参加いただく予定ですので、何卒ご協力をお願いいたします。

◎8月29日(水)・・・2階、4階

◎8月30日(木)・・・3階、5・6階

つきましては、事前にアンケートも予定しておりますので、併せてご協力をお願い申し上げます。

ビデオ鑑賞会



7月22日(土)は入居者様からのリクエストで『北の桜守』を上映しました。



「吉永小百合はやっぱりキレイだな〜」「泣けた!」との感想をいただきました。リクエストどんどん募集しています!!



厨房より 我が家の愛犬は今年6才を迎えるシニア犬です。熱中症予防に毎日クーラーの効いた部屋で留守番させています。ある日トイレに行きたいと言うので少しぐらいならと庭へ出してあげました。用を済ませ戻る時、あまりにも地面が暑かったのでしょうか。前足、後ろ足を交互に急いでびよんびよん上げ下げしながら戻ってくる姿に思わず笑いが込み上げてきました。犬の表情も「アチ、アチ」と言っているようで笑ってしまいました。

8月の行事予定

- ・喫茶(2回)
- ・スイカ割り大会
- ・ご詠歌
- ・小学生と一緒に折り紙細工
- ・買い物ツアー
(多気クリスタルタウン)

各行事の日程は1階掲示板をご覧ください。

- ・ビデオ鑑賞会
- ・盆踊り
- ・入居者意見交歓会

※その他、送迎のある町内の催し物については掲示板にてお知らせします。



サンパラソル

キウイ

彩幸花壇の様子です

ムクゲ

ぐんぐん成長し...

お盆前に入居者さんと唱える「ご詠歌」について 「南無観世音」と唱えると観音様が現れ、我々を救ってくださる。この慈悲深い観音信仰のひとつに西国三十三所霊場のご詠歌があります。むかし、観音様が33通りのお姿で現れ、我々をお救いになられ、導いてくださいました。そういえば、徳道上人と言われるお坊さんが亡くなられ、あの世で閻魔大王に会われると、閻魔大王さまが「何で地獄にこんなに多くの人がやってくるんや、？」と嘆いておられたそう。そこで徳道よ、お前、もういっぺん現世へかえって私が言う霊場で庶民を修行させ、人々に滅罪の功德なるものをひろめておいでと言われ徳道さんを戻されました。のちに、紀州の那智で修行をされていた花山法皇の前に熊野権現さまが現れ、徳道上人が定められた三十三所霊場の巡礼を勧められました。このとき、石川寺の仏眼上人が霊験所への行路に精通しておられ、先達（道案内役）をつとめられ、後々、これがひろがっていきます。このご詠歌の西国三十三所霊場は、和歌山、奈良、滋賀、岐阜、兵庫の5県、大阪、京都の2府にわたります。次から名古屋くんがご詠歌を担当しますのでみなさま、よろしく、お願いいたします。

施設長 福永

職員コラム

エアコンを上手に使いましょう

連日40度近くあり、ニュースなどで熱中症により救急搬送されている報道を耳にします。小まめな水分補給も大切ですが、特に日中はエアコンを使用し涼しい環境で過ごすようにして下さい。エアコンが嫌いな方がみえると思いますが、昔と暑さの質が変わってきておりますので体調を崩さないように上手に活用していただきたいと思います。

生活相談員 名古

ウィーン少年合唱団の公演を鑑賞しました。「天使の歌声」と言われている透き通った声と美しいハーモニーでした。器用にピアノを弾きながら、指揮をしていたチャン先生にも感動しました。国際色豊かな団員の中には、日本人の男の子たちもいて、4年ぶりの全国ツアーだそうです。変声期を迎える前の9歳から14歳までの少年100人で構成される合唱団で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されているそうです。歌うことがとても楽しそうでした。

相談員兼介護士 松田

Big きゅうり 毎日暑いですが、休みの日は、畑の手伝いをするために実家に通っているのですが、夏野菜はとにかくすくすく育ちます。特にきゅうり！摘芯して葉かきして…としているはずなのに見落とすこと多く、葉っぱに隠れてびっくりするくらい大きなきゅうりを発見します。大きなきゅうりなど以前は食べずに捨てていましたが、今は捨ててしまうのが忍びなく、色んな調理法を試して食べています。施設の皆さんにももらっていただき大変感謝しています。きゅうりはむくみ予防、美肌効果、便秘解消の健康効果があるそうですヨ♡

相談員兼介護士 松本



～ご報告～

お気づきの方も多くみえますが、現在第3子を妊娠中です。性別はほぼほぼ男の子だろうなという感じがしています。お兄ちゃん2人は部屋の中でカーチェイスを繰り広げ、ケンカして泣きわめき…の日々なので、この先どうなることやら…です(^^; 入居者の皆さまや職員の皆には気を遣わせてしまい恐縮ですが…3人目ともなると私も少しはたくましくなり(笑)産休に入るまでもうしばらく働かせていただきますので、よろしくお願いいたします♪

栄養士 小津

答えは次月号へ掲載いたします。

◆次の中で季語が夏のものを5つ選びましょう。

甘酒 昼寝 七夕
朝顔 浴衣
ハンカチ 海女
鯉のぼり 若鮎

◆たて・よこ・太枠内、それぞれに「春夏秋冬」が当てはまるよう書き入れましょう。

	冬		秋
		春	
秋	春		夏
		秋	

◆盆踊りといえはこの曲! それぞれの歌詞のタイトルを、選択肢から選びましょう。

月が出た出た
月が出た
(ア ヨイヨイ) :

ハア 踊り踊るなら
チョイト〇〇音頭
ヨイヨイ:

ハアー 燃える朝日が
獅子鼻染めて:

アーちよいと出ました
三角野郎が
四角四面の櫓の上で:

《選択肢》
A .. 東京音頭 B .. 八木節
C .. 度会音頭 D .. 炭坑節

先月号の答え



◆バラバラ漢字クイズ。組み合わせせて二字熟語をつくらう!

① 己 日
言

日記

② 木 立
子 見

親子

③ 東 羽
糸 白

練習

④ 色 糸
糸

絶品

⑤ 木 牛
刀 木 示
角

解禁

◆ならべかえ問題。すべて夏にまつわる言葉です。

⑥ ルビー

ビール

⑦ うめそん

そうめん

⑧ なすみつや

なつやすみ

⑨ よいすかく

かいすいよく

◆次の数字の中から合計が50になる3個を選んで下さい。

1 22 28 9 15 29
①⑧ ②④

7月4日(火) 七夕飾りつけ

6月に高校生と一緒に作った七夕飾りを、笹に飾りました。高い所へは高校生の出番です。“実家が大工やで高い所は慣れてます！”と頼もしい男子生徒さん。「お兄ちゃんこれお願い。」「次こっち！」と、和気あいあいとした雰囲気、とっても華やかな笹飾りが完成しました。「こんな立派なの初めて見た！」「今年のは豪華やな～」と皆さん足を止めて眺めていらっしゃいました(^^*)皆の願いが叶いますように…☆



7月15日(土) 折り紙細工



今回は『コマ』を製作しました。1つ目を作り終え2つ目にとりかかるも、「もう忘れたったわ～！」と良い脳トレになった様子でした(笑) 来月は地元の小学生も参加します。たくさんのご参加をお待ちしています♪

—7月16日—

シーンボイスの皆さんによる 朗読会

今回の朗読会は『見捨てられることにも意味がある』という面白いタイトルのエッセイから始まり、小説や詩集を読み聴かせていただきました。「きれいな声で好きな詩を読んでもらって感激した。」「もっと皆聴きにきたら良いのに～！」とのお声もありました(^^) 次回は9月予定です。



7月19日(水)

ふるまいかき氷



夏の風物詩かき氷を振る舞いました。いちご、メロン、ぶどう、みぞれ、抹茶のシロップに、練乳、あんこ、フルーツ、バニラアイスのトッピングをお好みで♪

いちご、抹茶、あんこが人気でした。バニラアイスやフルーツも「かき氷に合う!」「何がこんなに美味しいんやろ?」と珍しいトッピングに様々な感想をいただきました。喜んでいただけて良かったです(^^)



土用の丑 外食ツアー



7月24日(月)

もうすぐ土用の丑の日ということで、鰻を食べに行ってきました。御園町『南家-なんけ-』で焼きたての鰻に舌つづみ♡「連れってもらえて昼から吞ませてもらって、こんなええことないわ～!」と男性入居者様(^^*)

帰りに『わらしべ』に立ち寄り、アイスやお土産の鯛焼きを購入されました。



作品コーナー

夏の花

鮮紅のサンパソルの花盛り

ひとつ欲しいと親指姫は

水の辺の合歓の花閉ず夕つ方

ほのかに明き空の色合い

しやがみこみひぎをふれあい子供らの

視線はじつと線香花火に

打ち上げの花火に消えた告白は

夢にまで見て夢で終つた

遠花火

言い出せぬ声乗せてとベシヤボン玉

遠花火現世の悪を打ち消して

灯台に届く願いや螢の火

目覚めれば障子明るき月の影

赤トンボ近づき来ればスイと逃げ

夕暮れて雲間より見る夏の月

躍る胸押えて急ぐ盆踊り

よみがえる提灯揺れる友の顔

故郷の百日紅の木思いたす

すいかには家族で食べたおもいだが

よく食べたとうもろこしは母の味

懐しや花火大会鳥羽の海

宵闇に線香花火。パチ。パチと

わらべ歌

あんたがたどこさ ひごさ

ひごどこさ くまもとさ

くまもとどこさ てんまさ

てんまやまには狸がおつてさ

それをりようしが鉄砲で撃つてさ

にてさ 焼いてさ 喰つてさ

それを木の葉でちよいとかくし



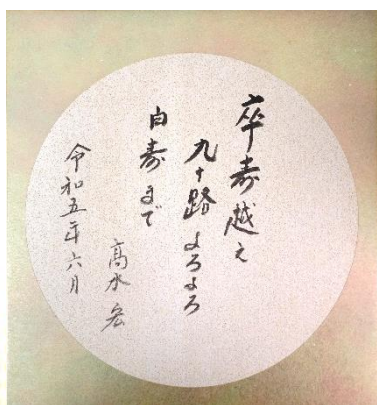
写真

—睡蓮—



パズル作品

—神奈川 江ノ電と踏切—



書道

—誕生日に書く—