

# 彩幸だより

# 6

令和7年6月1日発行



## ～今月の写真～ 西谷川のガマズミ

白い小さな花が平頭上に咲き、秋になると赤い実が、ヒヨドリやメジロのごちそうになります。又、この季節雑木林などでウツギ（卵の花）なども、あふれんばかりに白い小さな花を咲かせています。里山の初夏の風景ですね。

— 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！





# 出前

伊勢神宮のおひざもとの老舗割烹  
「大喜」にての出前注文でした



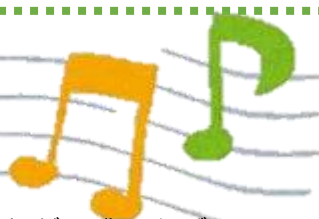
5月14日



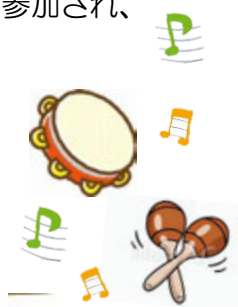
宮内庁・神宮司庁御用達の店として格式  
のあるお店やったんよ～



## 5/3 演奏会



演奏や歌はもちろんのこと、楽しい会話も交えながら盛り上げて  
いただきました。入居者の方も、タンバリン、マラカスで参加され、  
楽しいひと時となりました。





## 不思議な体験

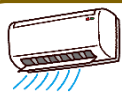
泳げない通称 カナツチ がスキューバダイビングに挑戦しました。まづは、浅いところから深いところに傾斜しているプールで空気ポンペを背負って潜る練習を何回かして装備の扱い方を体で覚えます。それと耳の空気抜き（サイナス?）の練習をします。そうしないと鼓膜が水圧でこわれる。ひととおり終わって、イザ、尾鰭の海へ潜ります。インストラクターはこの道ウン十年のベテランがバディ（相棒）についてくれます。船から下ろされたロープづたいに下へ下りてゆきます。最初、うみの波打ち際あたりは温かかったのですが、徐々に海水が冷たくなっていくのが体で体感できます。潜るたって、15m~20mくらいです。空気ポンペの空気を多く吸い過ぎてポンペの残圧が乏しくなりポンペ 2 つ背負っているバディから空気をもらい、手の合図、ホワイトボードに字を書いて意思の疎通をはかりました。海上に戻る際は、窒素が血液に溶け込むことで急激にあがると潜水病になるため、段階的に深度を浅くもっていきます。途中、アワビ、サザエいしましたが、失敬すると密漁で 4 管区海上保安部におこられますので要注意。また、ウニだと思い採ると毒針をもったガンガゼ? ですので触りません。やりすごします。いろんな種類の魚たちが大小泳いでました。水深が変わるにつれて水温が変わっていくということと、海の中、速い潮の流れがあるんですネ。ロープつかんでいなかったら随分、遠くへ流されていたことまちがいないです。送迎用の船にちかづいたら空気ポンペのトリガーをにぎるとライフジャケットに空気が入り浮きやすくなります。カナツチでも OK。近くに巡視船「いすず」? がいましたけどね。笑い。尾鰭は 4~5 回もぐりました。レンタルの装備でしたが。たのしかった。それから 2 年くらいして、バスパで泳ぐ練習を半年くらいしました。1 からクロールで 70m くらいです。続けようとした途端、交通事故で肩の手術。いまにいたってます。中途半端なワタシでした。

施設長



※追伸 プールなどで耳がキーンとしたとき、鼻をつまんでフンとかむと耳のキーンがなくなりますよネ。これがサイナス? です。

## 職員コラム



### 体調管理

めまい、血圧の上昇、吐き気など体調不良を訴える方が増えております。1 日の温度差が大きかったことが影響しているように感じます。6 月に入り湿度が高くなり自律神経が乱れやすくなります。お部屋では、エアコンを使用し過ぎしやすい環境に保ってください。今月中に職員がエアコンのフィルター清掃に伺います。

生活相談員 名古

### 軽いストレッチ運動

梅雨時期は、湿度が高く、体に水分が溜まりやすいため、むくみ対策に効果的な体操を紹介します。

- ① 足の指でグーを作ったり、開いたりを繰り返す
- ② ふくらはぎを軽く揉む
- ③ かかと上げ下げ
- ④ 足の甲を伸ばす
- ⑤ 肩や腕を回す



※適度な汗をかく

相談員兼介護士 松田

### 夏の準備~

春キャベツをみな様に喜んで頂き、父も喜んでいました。あと何年がんばれるかわかりませんが励みになってます(^)畑の肥料に施設の精米で出た米ぬかをもらって活用しています。もうすぐ、キュウリ🍆にトマト🍅夏野菜の季節になりますね(^)今年の夏はどんな天候になるんですかね~春は長く寒暖差に悩まされましたね。さて梅雨は? 気力! 体力!! 精神力! で乗りきりましょう(^\_<)

相談員兼介護士 松本

先日、次男が「でんしゃのりたい!」というので宮町駅~鳥羽駅まで普通電車の旅へ🚆

駅構内とつながっている鳥羽一番街に、積み木や海の絵本、おえかきコーナーなどが設置されている無料のあそび場ができていました。思う存分遊んだあとは 3 階へあがって海鮮丼を。お刺身がだいすきな長男と次男はイエーイ☆大喜び! 帰りには運転手さんに近鉄列車のシールをもらって、大満足の電車旅となったようです。

雨でも関係なく、片道たった 20 分で観光気分が味わえる鳥羽の魅力を再発見! でした💎 栄養士 小津

本場うどん県香川で、きつねうどんを食べた。つゆは、塩味がある感じ。気になる麺の方は「硬っ!」これを【コシ】というのかと呑みこむ。3 日後、伊勢の丸亀製麺にてさぬきうどんに再チャレンジ🔥かけうどん並と、かき揚げ・たらこおにぎり締めて 770 円。偶然にも本場と同額。つゆは、塩味のあるあの味ね。麺は、そうそうこれくらいがいい。弾力と粘りの抵抗感を【コシ】と言うらしいが「硬っ!」と思うのは、伊勢うどん育ちにあると納得させ完食♥事務所スタッフ 小林



### 梅雨...悪いことだけではない!

気温が暖かくなってきましたが、これから梅雨の時期にさしかかります。梅雨というと湿っぽくて、洗濯物も乾かないし、気分もどんより...あまり好きではない方が多いかもしれません。しかし、雨が降る「ぽつぽつ」や「しとしと」といった音には脳をリラックスさせる効果があるそうです。雨の日には雨音に耳を傾けてみようと思います。

栄養士 村松

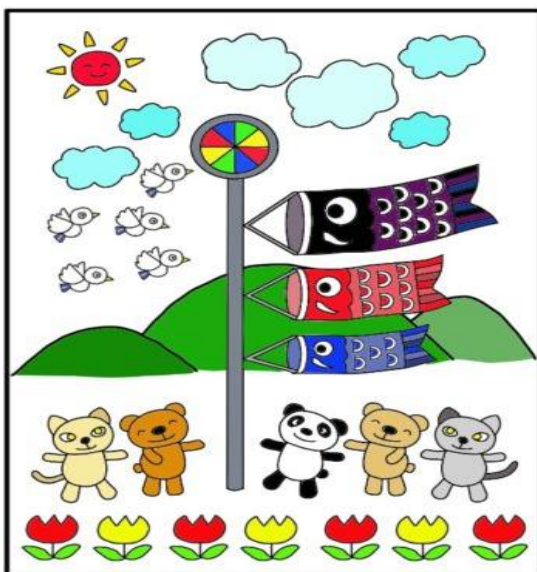


2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れてください（目標3分）

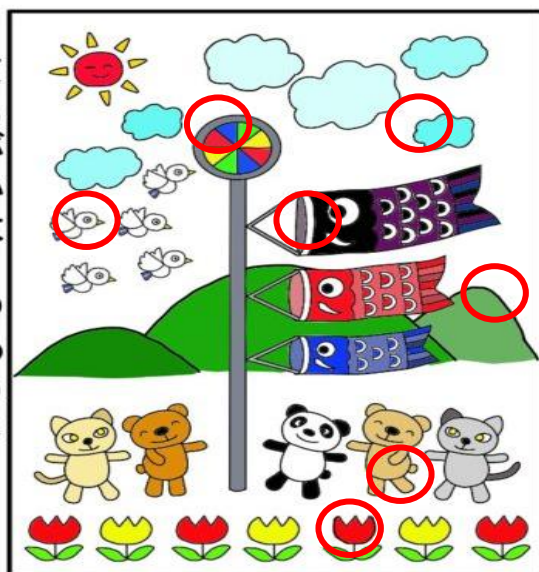
① あ く □ ま み	② に え □ ぼ や	③ ね り □ ご ざ	④ け あ □ れ い
⑤ け え □ が こ	⑥ ほ ふ □ ご て	⑦ っ ね □ う み	⑧ き し □ っ く



答えは次月号へ掲載いたします。



まちがいは7つあるよ



「+、-、×、÷」入れて完成させましょう

$5 \square 3 = 2$	$3 \square + 4 = 7$	$3 \square - 2 = 1$	$6 \square \div 3 = 2$
$7 \square - 2 = 5$	$2 \square + 7 = 9$	$6 \square \div 2 = 3$	$3 \square + 8 = 11$
$2 \square + 2 = 4$	$8 \square \div 1 = 8$	$9 \square \div 3 = 3$	$4 \square + 6 = 10$
$7 \square - 7 = 0$	$5 \square \div 5 = 1$	$7 \square - 5 = 2$	$5 \square \times 5 = 25$
$9 \square - 7 = 2$	$8 \square \div 4 = 2$	$4 \square + 5 = 9$	$6 \square + 9 = 15$

五月号の答え



# 折り紙細工

5月17日(土)

6枚の折り紙で「壁飾り」を作りました。



## 5月11日シーンボイスの 皆さんによる朗読会

- 宮川の人柱 伊勢の民話
- しかせいだん 落語話
- 鹿政談 向田邦子
- 天の綱 向田邦子
- 唯我独尊 向田邦子
- 田舎のお母さん 小川未明



## ビデオ鑑賞会

5月31日(土)

「ドクターX」

新しい試みで楽しんでもらえました。次回もお楽しみに♡



## 春季防災訓練 5月20日(火)



避難方法を徹底してきたことで、ほとんどの参加者が事前説明通りに行動できました。



## 厨房より



毎年6月11日頃、暦の上では「入梅」を迎えます。節分や彼岸などと同じ雑節の一つです。彩幸でもこの時期に旬を迎える食材を使い、入梅メニューを予定しています。デザートは紫陽花に見立てたぶどうゼリーです。



## 梅雨の時期は食中毒に注意!!

ジメジメとする梅雨もう目前!



食中毒が一番多く発生するのは6月とされています。高温多湿となるこの季節、お部屋でも「手洗い励行」「食品は冷蔵庫に入れる」などの対策をおこないましょう。

※とくし丸でも「お刺身」が買えるようになりました。取り扱いには十分お気を付けください。

## 6月の行事予定

各行事の日程は1階掲示板をご覧ください。

- ・ドライブツアー(かざはやの里)
- ・喫茶コーナー(2回)
- ・朗読会(シーンボイス様)
- ・折り紙細工
- ・高校総合学習

- ・歌の会
- ・ビデオ鑑賞会
- ・買い物ツアー

※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。

※行事は変更になる場合もあります。ご了承いただきますようお願いいたします。





## 作品コーナー

空見ればつばめ仲良し遊飛行

昔なら田植えは今頃なつかしや

宮リバー紫陽花の花見頃なり

雨上がり東の空に虹を見る

キラキラと西谷川にホタル舞う



### 梅雨兆す

ばら咲いて25年の春がゆく

彩幸守るマリア像

青空の向こうは梅雨の兆しかな

つゆ草色を染めはじめ

讃美歌の調べうつくし新教皇

そのほゝ笑みよ永遠に輝け



### 初夏

母の日に嫁からのカーネーション

息子が遠路届けくれたり

しろがきの濁り澄み來し峡の田の

水面にゆらぐ山つゝじの花

春陽かげ西谷川の岩かげに

ハエの一群れ上流にひと群れ

裏山のあちら此方に椎の花

黄金色に染まるを廻廊の窓に

暮れなずむ彩幸の森に小鳥達

一羽二羽と帰り來るは愛しかりけり



両の手に花を包めば心満ち

愛しき子のため励みてゆかん

につぼんの実りの秋に生まれ出て

倅せになれ曾孫たちかよ

八十路にて得たる曾孫の三人を

見つめておれば心満たされる



パッチワーク (バラ)



皆さんからの作品を大募集中です！  
俳句・短歌・絵画・川柳・手芸品などなど……  
お待ちしております！