

語源の旅



「恵方巻き」

2月といえば「節分」ですね。その節分については今年の語源の旅でお伝えしました。(今年の新聞をお読みになりたい方はご連絡ください。差し上げます。)

では、節分といえば思い浮かぶのはなんですか？そう、巻き寿司ですね。「恵方巻き」や「恵方寿司」と呼ばれるものですが、なぜそう呼ばれるのか、そして、なぜこんな風習があるのか、少し旅に出てみました。

まず、「恵方巻き」の「恵方」ですが、これは陰陽道でその年の干支によって定められた最もよい方角のことです。この方角にはその年の福德を司る歳徳神(としとくじん)がいるといわれています。この恵方に向かって巻き寿司を切らず、無言で目を閉じて願い事を思い浮かべながら一本丸ごと食べることで「縁を切らない」という意味が込められています。中身は七福神にちなんでかんぴょうや伊達巻、うなぎなど七種類の具材が入れられ、「福を巻き込む」という願いも込められているそうです。

この風習の起源は意外と古く、江戸末期、大阪の船場で商売繁盛の祈願をする風習として始まったといわれており、関西独特の風習だったそうです。その後、一時は廃れたものの1970年代後半に大阪海苔問屋共同組合が道頓堀で行ったイベントで復活。それから全国に広がったのは、さらに時がすぎた2003年～2004年頃。スーパーやコンビニで販売され、宣伝されたことがきっかけでした。意外ですね。

グリーンヒルでは残念ながら恵方巻きを切ってご提供しますが、一つ一つ丁寧に作りますので、願いを込めてしっかりお召し上がり下さいませ。

施設長 山本 智志

夢の丘

発行/社会福祉法人 淳風会 ケアハウス

〒572-0842 寝屋川市太秦高塚町 9-1
TEL 072-820-0085 FAX 072-820-1935

グリーンヒル 淳風

<http://www.junpu-kai.or.jp/>

編集/阪本 直子



「乾燥から肌を守る」

この時期湿度が低下し、寒さのせいで皮膚の血液循環が悪くなることで新陳代謝が低下し、皮脂の分泌が妨げられます。その上、暖房による空気の乾燥なども加わり、冬のカサカサ肌の原因となっています。



美肌の為には、肌細胞を作るたんぱく質、水分の蒸散やアミノ酸流出の予防をする脂質、そしてそれらを代謝、吸収する為に必要なビタミン・ミネラルをバランスよく摂り、冬の乾燥に負けない美肌を体の中からつくりましょう。

管理栄養士 井上 一美



「ケアハウスとは、どんな施設??(15)」



高齢者施設の多くが24時間体制でご入居者の安全を管理されていますが、ケアハウスも同様で夜間帯は専属職員によって皆さんが安心して休んでいただけるよう努めています。今回は夜勤職員の仕事内容等について紹介していきます。

グリーンヒル淳風では夜間帯は管理宿直員と夜勤ヘルパーの2名で対応しています。管理宿直員の業務内容としては事務所での来所者や電話対応の他、翌日も皆さんに気持ちよく生活いただけるよう食堂内や浴室浴槽等の掃除を行なっています。次に夜勤ヘルパーはご入居者への直接的な支援対応として薬の配薬や排泄のお手伝いの他、体調が悪い方には定期的に訪室のうえ介助や安全確認を行なっています。

また、皆さんの「安全を守らせていただく」という業務内容から、日勤職員とともに様々な研修にも参加しています。例えば、消防避難訓練では消火方法だけでなく迅速な避難誘導の確認、救急救命講習では心肺蘇生法の模擬訓練等を定期的に繰り返し行なっています。その他、月に1回はミーティングを開催し、個別支援の確認や業務改善について意見交換も行なっています。

勤務時間が夜間早朝という点で、ご入居者の皆さんとはゆっくりとした関わりが少ない現状ですが、安全管理に努めたなかで、夜間もゆっくり休んでいただいて翌朝には元気な顔で「おはよう」と挨拶いただけることが、夜勤職員にとって何よりの「喜び・安心・癒し」となっています。

生活相談員 多賀 博明

感染症予防・うがい薬の選び方



市販のうがい薬は作用によって2種類に大別されます。1つは茶色のタイプ。殺菌・消毒作用が強く、風邪やインフルエンザ予防・口臭除去に効果的です。もう1つは青色のタイプ。消炎・鎮痛作用が強く喉の炎症や口内炎の悪化も抑え痛みを和らげます。病気や口臭予防には、時期問わずうがいを毎日継続して行うことが重要です。水で薄めすぎると十分な効果が期待できず、逆に濃すぎると口腔の粘膜障害などを引き起こす可能性があります。希釈後直ぐに使用する事も大切で、放置したものを使用すると薬剤の成分が揮発し効果が失われます。用法用量を守り正しく使用しましょう。

うがいは15秒×3回で1セット。①口を閉じ強めにぶくぶくゆすぐ。②喉の奥まで薬液が届くように上を向きガラガラとうがいをする。③②をもう一度繰り返す。起床時や帰宅時、食事の前後など1日4～6セット行うと効果的です。まだまだインフルエンザや腸炎など感染症が流行しています。手洗い・うがいに努めることができる予防を心掛けましょう。

介護職 阪本 直子

ココアの健康効果

ココアに含まれるカカオポリフェノールという成分は、インフルエンザが体内に進入するのを防ぎ、ガンや動脈硬化の原因となる活性酸素を抑える効果があるそうです。また、コレステロールを下げ、血圧を低下させます。

ココアは成分の半分近くが食物繊維なので、整腸作用があり便通をよくします。その他にも、胃潰瘍を予防したり虫歯菌を抑えたり、傷の治りを良くしたりします。

砂糖が入っている「インスタント」より『生ココア』や『純ココア』などにミルクか砂糖を控えめに投入飲むとよいでしょう。またココアは、脳を活性化させ、疲れたときにリラックスさせてくれる「万能健康的」な飲み物のひとつです。



介護職 片山 明子

2月のお誕生日者インタビュー

徳永 節子様 二月十一日生まれ



早いもので、グリーンヒル淳風に入所し三ヶ月になります。始めは解らない事が沢山ありましたが、いつも職員の方や皆様方に優しい言葉を掛けて頂き、前向きに健康に過ごしております。お祝いもして頂けるという事で感謝しております。有難う御座います。

中丸 國明様 二月十一日生まれ



日々の日課である散歩を今年も続けたいと思います。健康のためにも公園で草木にふれ緑を感じると気持ちまでも癒されますね。知人にも沢山合い、元気を貰いたいと思います。

足立 弘子様 二月十四日生まれ



去年はアツという間に楽しく過ぎました。今年も同様に過ごせれば…と思います。眼が見えにくい事もあり、皆様に色々助けて戴く事もあります。これからも宜しくお願いします。

森居 亮様 二月十七日生まれ



昔から掃除や植木の手入れをする事が大好きでした。これからも玄関前などの清掃をすすんでしていこうと思います。今年も“健康第一”で頑張ります！！

東 秀子様 二月十八日生まれ



お陰様で日々悔いなく、楽しく過ごせています。今年も外食や行楽など色んな所に出掛け、充実した一年にしたいと思います。

黒川 禄一郎様 二月十八日生まれ



いつも明るく朗らかに、元気良く頑張りたいと思います。健康が一番！
羊年も黒川禄一郎 83歳を宜しくお願いします！！

横山 光穂様 二月二十日生まれ



『一日一日を大切に、穏やかな一年でありますように…。』
頑張ります！！



リレー随筆



ケアハウス管理宿直者
藤井 貴美子



昨年、淳風会より8年以上の勤続者にと素敵な時計のプレゼントを頂きました。早いもので宿直夜勤をして早9年過ぎ、厨房勤務を含めると15年程経ちます。入居者の方々と関わりながら、私の母も生きていたら89歳か…どんな母でいただろうか…といつも思いながら働いております。入居者の方からいつも「ご苦労様」「おかげで安心して寝られるわ」と声を掛けられると、この仕事をしていて本当に良かったと嬉しく思います。

休日は、登山・グランドゴルフ・洋裁・少しばかりの農園で野菜作りに精を出しております。これからも働かせて頂ける限り皆様のお役に立てるように、今年も頑張りますので宜しくお願い致します。

カラオケの会



皆さんマイクがお似合いですね～♪

お茶会



美味しいお茶に華やかな和菓子で至福の一時。
良い笑顔ですね～。

お誕生日者



おめでとうございます！

歌体操



座ってできる体操で身体を柔軟に！

新年会



獅子舞・ウクレレ演奏で新年のお祝い！
良き一年となりますように…。

一月の行事