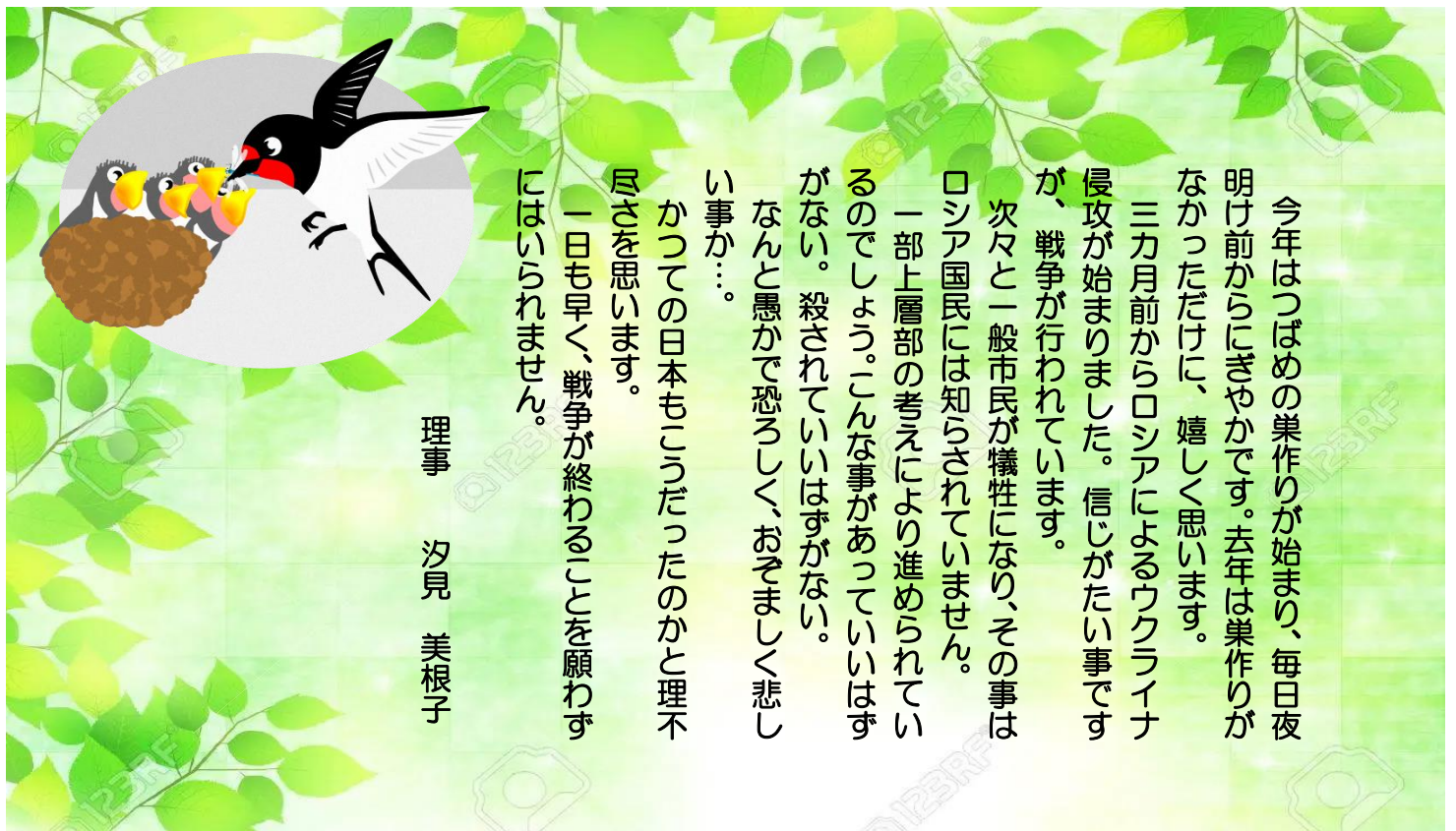


にここ三豊

高瀬町二ノ宮 茶畑

令和4年1月～4月の活動

	介護保険					まごころ ケアサービス		障がい 自立支援	地域生活 支援	福祉輸送	
	居宅 介護 支援	訪問介護		デイサービス							
				三豊	観音寺						
月	件数	件数	時間	延べ人数		件数	活動 時間	活動 時間	活動 時間	件数	時間 (分)
1	42	62	648:40	277	163	351	395.0	62.5	20.5	78	1300
2	37	65	607:00	288	172	313	326.0	48.5	18.0	92	1450
3	39	64	677:50	300	196	349	357.5	68.5	22.0	106	1860
4	36	65	653:05	297	205	348	396.5	58.5	26.5	109	1710



今年はつばめの巣作りが始まり、毎日夜明け前からぎやかです。去年は巣作りがなかっただけに、嬉しく思います。

三カ月前からロシアによるウクライナ侵攻が始まりました。信じがたい事です、戦争が行われています。

次々と一般市民が犠牲になり、その事はロシア国民には知らされていません。

一部上層部の考えにより進められているのでしよう。こんな事があっていいはずがない。殺されていいはずがない。

なんと愚かで恐ろしく、おぞましく悲しい事か…。

かつての日本もこうだったのかと理不尽さを思います。

一日も早く、戦争が終わることを願わずにはいられません。

理事 汐見 美根子

昨年度（R2年5月～R3年3月）デイサービスの職員が1年間研修をしました。
お2人ともいろいろな事を学び、また還元してくれる事を楽しみにしています。

にこにこ観音寺の利用者様は要支援の方が半数を占めています。身体機能面ではお元気な方が多く、残存機能を活かし、機能向上を目的とした機能訓練をとり入れています。「買い物に行けるようになりたい」「喫茶店に行きたい。」など、一人一人が目標を持って取り組んでいます。出来なかった事が出来るようになった時、利用者様の嬉しそうな顔を見ると、私も頑張ろうと前向きな気持ちになりました。

時には困難な事に直面し、悩むこともありましたが、職員間で情報共有しながら、解決へと導くことで、チームワークの重要性を学ぶことも出来ました。

今後にもにこにこ観音寺で学んだ事を活かし、安心して利用者様が過ごせる雰囲気作りができるよう試行錯誤し、精進していきたいです。

にこにこ三豊デイサービス 富田 さやか

にこにこ三豊デイサービスは、にこにこ観音寺デイサービスより定員が多く、介護度が高い利用者様が多くいます。胃ろうをされている方やストーマ装具を付けられた方、立つことができず常に車椅子で移動される方など、観音寺デイサービスでは経験できない事がたくさんありました。どのようにすれば手際よく出来るか、利用者様への対応の仕方など、いろいろと先輩方から教えて頂きました。

四月から観音寺デイサービスの勤務となり、皆さん自分で出来る事が多いだけに、気遣う事も多くあります。利用者様が「楽しかった、また来たい。」と思ってもらえるように、帰る時間まで気が抜けません。高齢者の方には家でずっといるより、デイサービスに来て笑顔で過ごして頂きたいと思っています。

にこにこ観音寺デイサービス 小田 香代

高瀬のむかし話

※長峰神社は佐股の山中の
静かな所に建っています。

伊吹のタイの来る神社



長峰さんは、佐股の大武連(おおぶれ)の山林の中に建っている神社です。

昔々のことです。そこに祭られている神様は、千五百さんという神様の子供であると言われていました。

その子供は、だんだんと大きくなり、りっぱな若者になりました。そして、縁あって、観音寺の沖の伊吹島へご養子に行きました。その島で、何十年も幸せに暮らしていましたが、年老いたので、こっそり、生まれ故郷の二ノ宮に帰って来られました。

それから数年たった、ある日、

「わしが死んだら、なつかしい伊吹島に見えるところに祭ってくれ」と

と言って、息絶えました。



そこで、村の人たちは、伊吹島の見えるところにお堂を建ててお祭りしました。そのお堂は神社となり、土地の氏神さまになりました。

さて、こんな山の中にあっても、この神社では、毎年「網の祭り」が行われました。「網の祭り」は海の祭りですが、伊吹島から帰られた神様をお祭りのした神社だからです。

お祭りの日は、伊吹島からタイを持って、大勢の人がこの山の中までお参りに来ました。海で日焼けした女の人もたくさんいて、

「おい、ジャコ、よろか」

と、手土産に持ってきたイリコを、みんなにふるまったそうです。その日は、伊吹島の人々のこのような威勢のいい声が、神社いっぱいに響いていたということです。

その後、伊吹島の見えるお堂は、風の当たりが強かったため、大武連の「山の谷」に移され、今ではお堂から、伊吹島は見えにくくなっているそうです。



バッグや帽子に細かい飾りを付けた、かわいらしい作品です。

利用者さんの ご趣味紹介



↓木目込みという技法による
胡蝶蘭の手芸作品



←1メートルに及ぶ壁掛け！
製作に2カ月かかったそうです。



かわいい猫の小物入れ



↑パッチワークキルトのタペストリー（壁掛け）。絵柄と布、縫い方の組み合わせにこだわっています。

作品を作ったのはこんな方



右ページの数々の作品を作ったTさんは、ここに「三豊デイサービス」に通い出したばかりの方です。

若い頃は朝早くから畑に出て働いて、野菜や花を育てていました。特に花を上手に作られるので、出荷先からよく褒められたそうです。お嫁さんが来てからは、時間が少しずつできて、手芸を始められたとか。元気な頃は八十八か所巡りを毎年されていました。

デイサービスに来る時は、身につける小物にも気を遣う、とてもおしゃれな方で、同じ趣味を持つ方と手芸の話に花を咲かせています。

大切！夏の水分摂取とは：

夏場になると水分補給の話題をよく耳にします。人が一日に必要な水分量は、二〜二・五リットルとされています。そのうち半分は毎日の食事やフルーツなどの補食を摂ることでもかなえるのですが、残りの半分は水分で補給しなくてはなりません。

高齢者に水分補給を頻繁に促すのにも理由があります。人体に占める水分量の割合は小児で七十〜八十%、成人で六十%、高齢者で五十%とされています。高齢者は水分を蓄えるための筋肉が減少し、体の中の水分量が少なくなるため脱水症になりやすいのです。それに加えて高齢者は水分を蓄える機能が低下する上、水分調整において重要な腎臓の機能が低下し、尿量が多くなります。降圧剤（血圧降下剤）の利尿作用で尿量が多くなる方もいます。頻尿になると、夜間のトイレを気にして水分摂取を制限する高齢者が増えてきます。水分の排出量は多くなるのに、摂取量は少なくなってしまうわけです。口の渇きや唇の乾燥、めまいやぼんやりする時は水分不足の合図です。

あらかじめ一日に補給する時間と量を決めておくのも良いでしょう。

（例えば起床後、毎食後、おやつ、入浴前後、寝る前にコップ一杯の水分を摂るなど）

水分補給に適したものととして、一番は水です。

コーヒーなどカフェインが含まれるものは利尿作用があるので、飲みすぎはよくありません。ジュースは摂取しやすいですが、糖分が多いため、注意が必要です。

汗をかいた時はスポーツドリンクが塩分と糖分と一緒に補ってくれます。味噌汁やスープなども塩分が含まれるため、脱水症の予防になります。

一度に多くの量を摂取出来ない方は、こまめに水分補給をし、熱中症にならないよう、夏を乗り越えましょう！

おすすめ！



夏も近づくと八十八夜

前ページで水分補給の大切さをお知らせしました。

そこで今回はみなさんに身近な「お茶」について特集します。

緑茶



三豊市高瀬町は、香川県のお茶の生産量のおよそ八割を占める名産地です。これを読んでいる皆さんの中にも、お茶作りに携わっていた方もいるのではないのでしょうか。

日本でお茶というと、緑茶になります。緑茶とはどういうものを指すと思いますか？

色や味で区別しているのでしょうか。



チャノキから作られるお茶は発酵濃度によって3つに分けられます。

無発酵茶を緑茶、半発酵茶をウーロン茶、全発酵茶を紅茶と分類します。

日本のお茶の生産量の多くは緑茶になり、茶葉を蒸して揉んだものを煎茶、と呼んでいます。

浅蒸しでは黄緑色に、深蒸しになるほど深い緑色になります。

新茶の効果



その年の最初に収穫した新芽で作るお茶の事を、新茶と言います。

新茶は鮮やかな色合いと、さわやかな香りが楽しめる、二番茶に比べ栄養素にも優れます。

新茶に含まれるテアニンは脳と神経の興奮を抑えます。寝る前に温かい新茶を飲めば、リラックスした質の良い睡眠が期待できるかもしれません。

高瀬町のお茶は山で作るので、香りがよく、少し甘みがあるのが特徴だそうです。

八十八夜とは



茶摘みの歌でおなじみの八十八夜とは、立春を一日目として、八十八日目にあたる日です。この日に摘んだ新茶を飲むと、一年病気になるという言い伝えがあります。

また、「茶」の字を分けると「八十八」になる事や、末広がりの八が重なる事から、農事に関する祭りや、祈祷なども盛んに行われる縁起の良い「農の吉日」ともされます。

茶

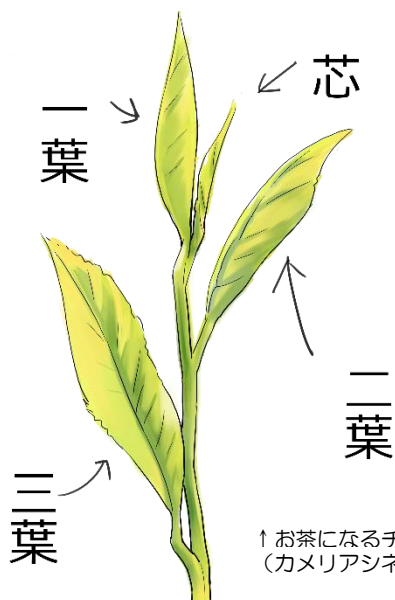
一芯二葉

一芯二葉、一芯三葉という言葉を知っていますか？

これはお茶の摘み方の言葉です。

茶摘みをする時は先端にある、開き切っていない芯芽と、その下の葉を数えて摘みます。この部分は柔らかく、うまみ成分が豊富です。

高瀬では芯の下、三枚の葉を摘む「一芯三葉摘み」だと、以前お茶を作っていたティサービスの利用者様から教わりました。



↑お茶になるチャノキ
(カメリアシネンシス)

今はもうお茶作りはやめたけど、やはり自分で栽培し、蒸して作るお茶が一番おいしい。」と、ここに話してくださいました。

デイサービスだより

にっこ三豊



三豊と観音寺の合同で「そうめん流し」をしました。

あいにくのお天気でしたが、何とか開催することができました。

外で食べるごはんは格別です。

「外で食べるとおいしいわあ」「おかわりちょうだい」など、普段とは異なる雰囲気で行われ、たくさんの方々の笑顔と会話が弾んでいました。利用者様の喜ぶ姿を見ることができ、私たち職員もとても喜びを感じることができました。

冬に植えた球根がこんなに綺麗に咲きました。
色とりどりのチューリップが皆さんを和ませてくれます。



にっこ観音寺



二月からインスタグラムを始めました。日々の出来事（外出支援・屋外歩行訓練・レクリエーションなど）を載せています。
ぜひ、見てください。登録すれば見ることができるようになります。



NIKONIKO_MUROMOTO

登録はコチラ↑





にこにこ三豊

☎767-0001

香川県三豊市高瀬町上高瀬 1 8 8 3 - 1

TEL 0875-73-6750

FAX 0875-73-6751

あとがき

新緑が美しい季節となりました。梅雨前の爽やかな六月の空気が気持ちよく過ごしやすい季節の到来です。

ガーデニングに菜園づくり、散歩といった自然と触れ合うレクリエーションを楽しめるのは今のうちですね。私も冬におさぼりしていたウォーキングをそろそろ再開したいなあと思っています。健康的に初夏を楽しんで元気にイキキと過ごしていきたいですね。

梅雨に入ると蒸し暑い日々が続きますので、衣服やエアコンを使って体温調節をし、こまめに水分補給などをして体調管理を行って下さい。また、マスク生活は緩和されつつありますが、引き続きコロナ対策を忘れずに・・・

毎回新聞が出る頃に焦る編集部ですが、今回も無事にお届けすることができ、ホッとしております。次回もみなさまに楽しんでいただける新聞をお届けできるように努めてまいります。

(藤田・前川・貞廣・小田・大西・綾)

