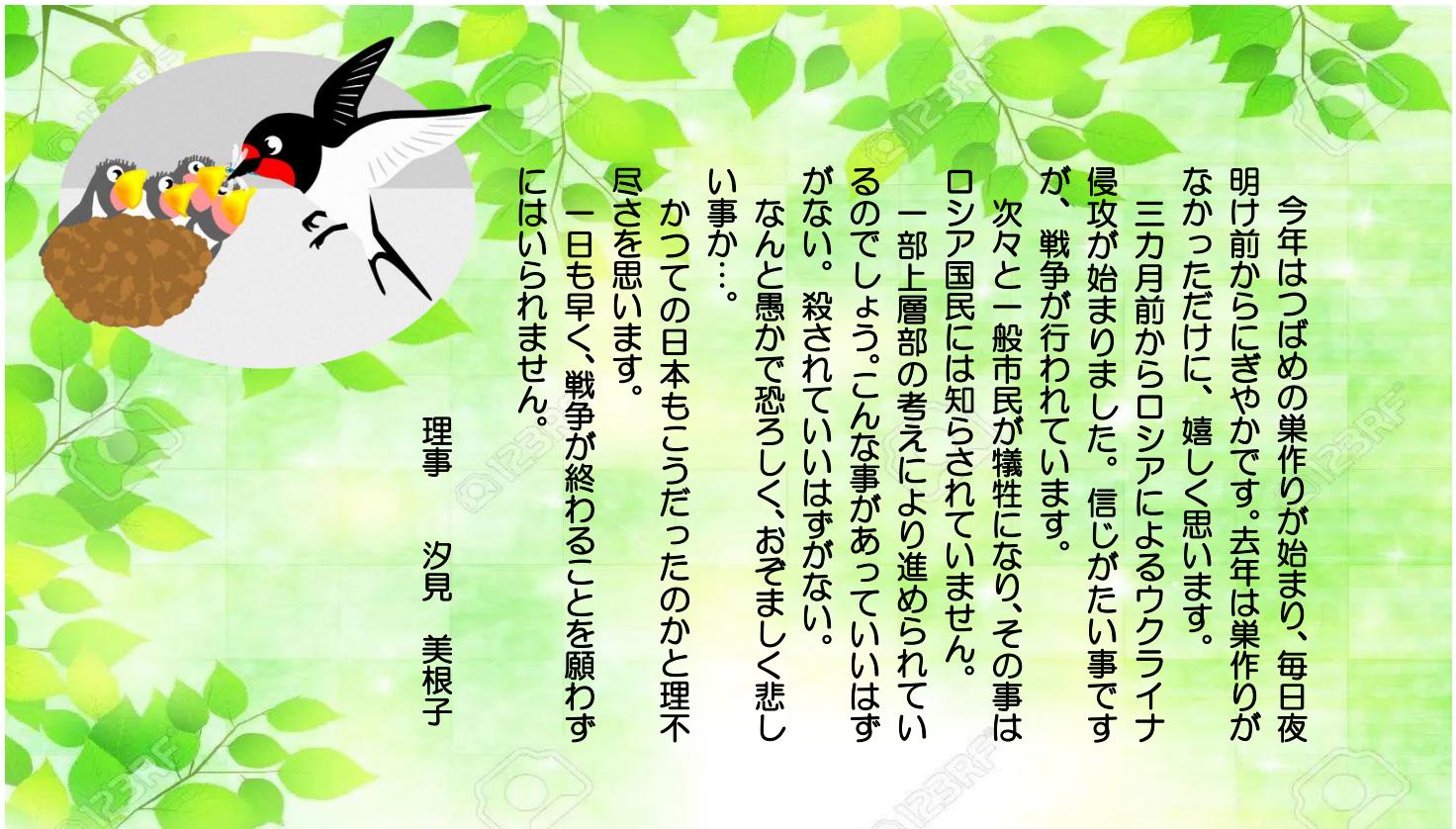


にこにこ三豊



令和4年1月～4月の活動

月	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、毎日夜明け前からにぎやかです。去年は巣作りがなかっただけに、嬉しく思います。

三ヶ月前からロシアによるウクライナ侵攻が始まりました。信じがたい事ですが、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れていません。

一部上層部の考えにより進められていいのでしょう。こんな事があつていいはずがない。殺されていいはずがない。

なんじ懸かで窓の外へ、おそれて窓の外へ
い事か…。

かつての日本もいりだったのかと理不尽を思います。

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。

「こじこじ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の方が多い、残存機能を活かし、機能向上を目的とした機能訓練をとつ入れています。「買いた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。出来なかつた事が出来るようになつた時、利用者様の嬉しそうな顔を見ると、私も頑張りたいと前向きな気持ちになれました。

世には困難な事に直面し、悩むこともありました。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。

今後もこじこじ観音寺で学んだ事を活かし、安心して利用者様が週1回の巡回を作つたがでるべく試行錯誤し、精進していくたいです。

「……豈テイサービスば、こじこに觀音寺テ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。車椅子をされていの方やスマート装具を付けられた方、立つじとがでもお常に車椅子で移動される方など、觀音寺テ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、これらと先輩方から教えて頂きました。

四角から観音寺トイサービスの勤務となり、毎日10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。」と思ってやる気のある方に、短い時間まで気が抜けません。高齢の方には家であつてここらより、トイサービスに来て笑顔で過ごして頂きたいと思ふのです。

にじにじ観音寺ティサービス
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。

昔々のじじです。そこに祭られている神様は、

千五百さんといひ神様の子供であるといわれています。

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、觀音寺の沖の伊吹島へじ養子に行きました。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、じつそり、生まれ故郷の二ノ宮に帰つて来られました。



そこで、村の人たちは、伊吹島の見えるといひじ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「縄の祭り」が行われました。「縄の祭り」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、大勢の人々がこの山の中までお参りに来ました。海で日焼けした女人の人もたくさんいて、

「おい、シャコ、やわらか」と、手土産に持ってきたイリコを、みんなにふるまつたそうです。その日は、伊吹島の人々のこのよつた威勢のいい声が、神社いっぱいに響いていたといひことです。

その後、伊吹島の見えるお堂は、風の当たりが強かつたため、大武連の「山の谷」に移され、今ではお堂から、伊吹島は見えなくなっています。



それから数年たつたある日、「わしが死んだら、なつかしい伊吹島の見えるといひに祭つてくれ」と言つて、息絶えました。



利用者さんの ご趣味紹介

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。



↓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ヶ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。

大切！夏の水分摂取とは…



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丁さんは、にこにこ三豊ティ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煙に出て働いて、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、時間が少しづつてきて、手芸を始めたとか。元気な頃は八十八歳所巡りを毎年していました。

ティ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。

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、一～一・五リットルと言っています。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まかなえるのですが、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%と言われています。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ます。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(尿降下剤)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のです。口の渇きや唇の乾燥、めまいやめまいがやたら起き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。ジュースは採取しやすいですが、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!

あすすめ



夏ち近づく八十八夜

新茶の効果

前ページで水分補給の大切さをお知りせしました。

そこで今回みなみなわざと身近な「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。これを読んでくる皆さんの中にむか、お茶作りに携わったの方もいるのではなじうか。

日本でお茶ひとりと、緑茶になりあすが、緑茶とはどうこのものを描くかと思つてあしかか。



チャノキから作りられるお茶は発酵濃度によつて3つに分かれられます。

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。蒸しすぎでは黄金色で、揉みすぎでは緑色になります。

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。

新茶は鮮やかな色で、やわやかな香りが楽しめ、一番茶に比べ栄養素にも優れます。

新茶に飲まれるトリアーク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眠りに睡眠が期待できるかもしれません。

高瀬町のお茶は自分で作るのでも、香りがよく、少し甘みがあるのが特徴だといつても。

八十八夜とは



茶摘みの歌でおなじみのハ十八夜とは、立春を一日田として、ハ十八日田に当たる日です。この日に摘んだ新茶を飲むと、一年病気にならないといつていいます。

また、「茶」の字を分かると「ハハ」になれる事や、未広がりの葉が重なる事から、農事に關する祭りや、祈祷なども盛んに行われる縁起の良い「農の吉日」とも呼ばれます。

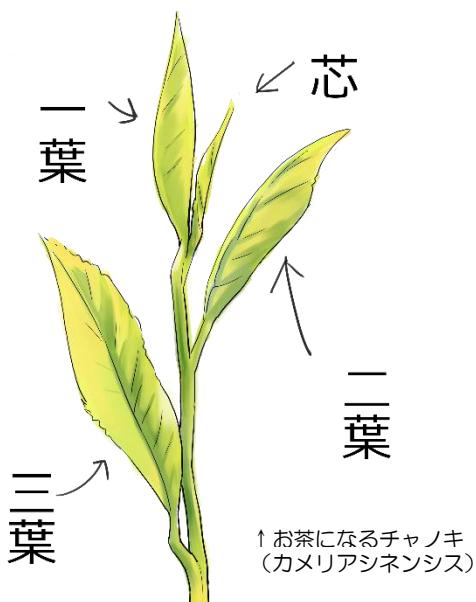
一芯一葉、一芯二葉といつて葉をいくつ知ですか?

これはお茶の摘み方の叫葉です。

茶摘みをする時は先端にねじ、開む大切でない芯葉と、その下の葉を数えて摘みます。この部分は繋りかく、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、以前お茶を作つていていたティーカーネルスの利用者様から教わりました。

一芯二葉



「今せむりお茶作りはやめたかじ、やはり自分で栽培し、蒸して作るお茶が一番おいしい。」と、このように語つていただいました。

茶

「トイサービス」より

にここに三豊

三豊と観音寺の回回、「わいわい流し」をしました。
あいにくの天気でしたが、何とか開催することができました。
外で食べる「はんは格別です。
りちょうどい」など、普段とは異なる雰囲気で行われ、たくさんの笑顔と会話が弾んできました。利用者様の喜び姿を見ることができ、私たち職員もとても喜びを感じる時間を過ごすことができました。



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。



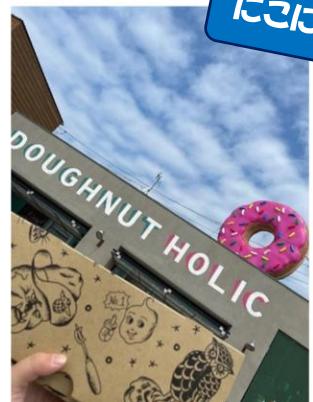
一月からインスタグラムを始めました。日々の出来事（外出支援・屋外歩行訓練・レクリエーションなど）を載せています。
ぜひ、見てください。登録すれば見ることができますよ！



登録はコチラ↑



にここに観音寺





にこにこ三豊

〒767-0001

香川県三豊市高瀬町上高瀬 1883-1

TEL 0875-73-6750
FAX 0875-73-6751

新緑が美しい季節となつました。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いうレクリエーションを楽しめるのは今のうちですね。私も冬にむけて準備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なりたいと週1回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てまぬ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、引き続きマスク対策を忘れずに・・・

毎回新聞が出る頃に雑誌編集部ですが、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)



あとがき