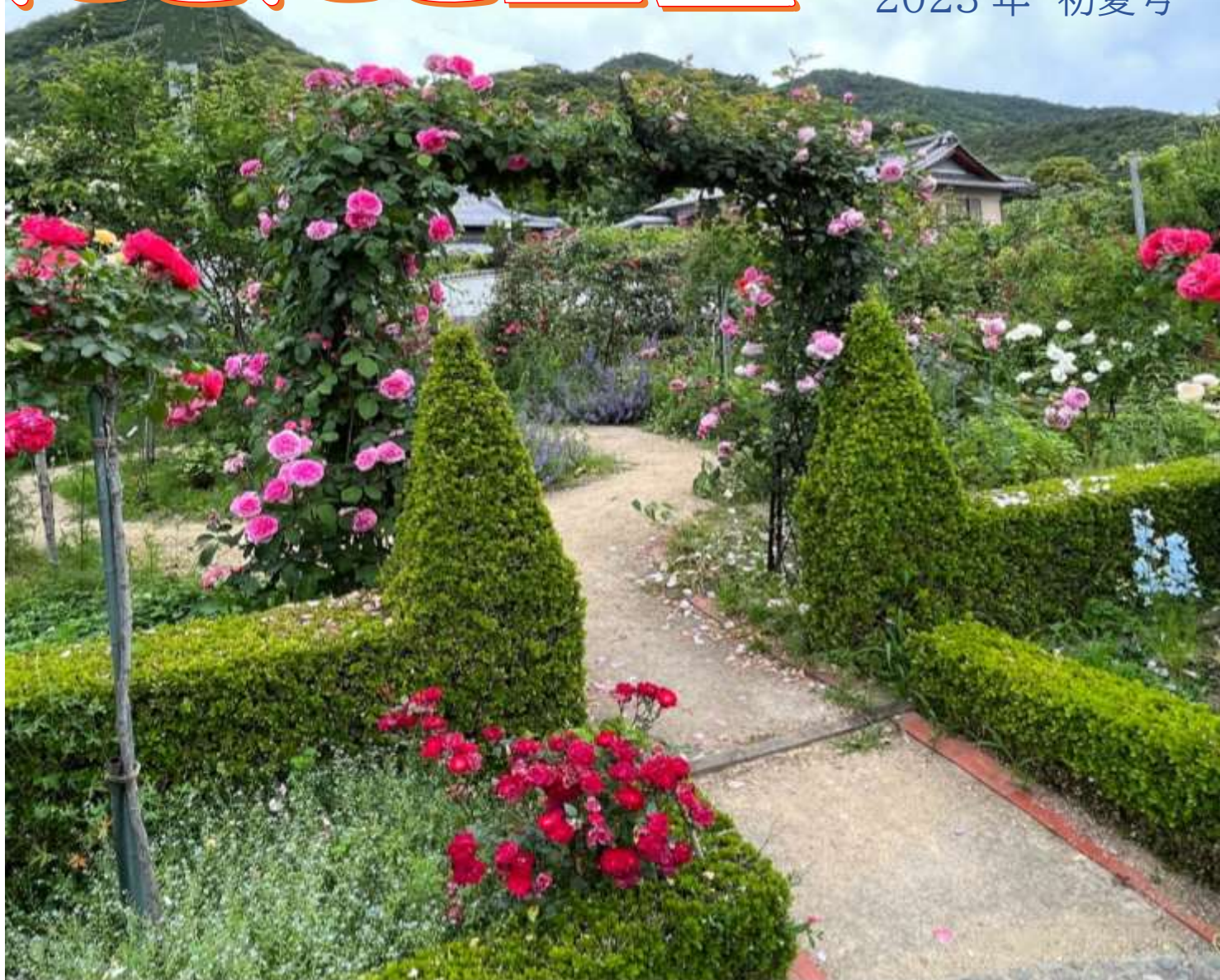


# にこにこ三豊

まごころ通信 No.69

2023年 初夏号



## 令和5年2月～5月の活動実績

場所：三豊市 ハニーローズガーデン矢野

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						
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)	
2	49	66	577.35	273	213	300	213	66.0	18.5	72	1450
3	52	66	683.75	312	248	329	248	66.5	21.0	90	1470
4	50	69	623.25	275	263	340	263	67.5	19.5	104	2070
5	49	71	653.15	292	276	341	276	80.5	20.5	78	1320

六月の声を聞くよ子ども達は水を求めて海へという事になる。浜辺には子ども達の声に戻って来る。

最初は恐る恐る貝がらを拾ったり力二を追いかけたり。波が来るとキャーキャー言っているがそのうちスポンが濡れた、パンツもということになり結局胸まで入ってしまふるえる。毎年のパターンだ。

新型コロナウイルス感染症が五類感染症に移行になり、にこにこ三豊では今年総会が行えたり、生きがい部で何処へ出掛けようかという話になってきている。四年ぶりかなと言いながら、ワクワク感が伝わって来る。ただそういう話をしている間も皆マスクは離さない。コロナの怖さを嫌という程味わったので…。

理事 汐見 美根子



## 新人紹介

八時一〇分自宅を出発します。浜街道の風に乗って、加嶺峠を走り三〇分後、にこにこ観音寺に着です。

私は去年入社で、三豊で数ヶ月勤務の後、今年三月より観音寺に勤務しています。いろいろな未経験な事に遭遇しながらの毎日です。職員の方へ迷惑をかけながら頑張っています。利用者様が少しでも楽しい毎日が送れるよう心掛けています。

小林 静子



今年一月からヘルパーとしてお世話になっていきます。

出産や育児などで一度介護の仕事を離れましたが、やはり人と接する仕事をしたいな」と思い戻ってまいりました。

ヘルパーとして働く事は初めてなのですが、利用者様となたも温かく迎え入れてくださり、私のほうが、幸せな気持ちにさせてもらっています。

趣味は、家族でキャンプに行く事です。はじめて日が浅いのでお勧めをまた教えて下さい。

頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

永江 麻衣



森岡隆の  
四国遍路がたり

その1



私は、観音寺市室本町にある「三つこ観音寺デイサービス」でお世話になっていて、森岡と申します。

仕事を退職して故郷の観音寺に戻ってきた頃は、以前からの趣味であるアマチュア無線にのめり込んでいました。相手のある趣味なので、いついっしょに昼夜逆転した生活になっていました。今になってみれば、不摂生な日々を送っていました。

こんな生活リズムじゃダメだと考えた私は、近くにある雲辺寺山に、山歩きに行くことを思いつきました。はじめの頃は月に一度だけ、そのうちに体が慣れてくると、月に数回の頻度で山登りに出かけていきます。

雲辺寺山の山頂には、第六十六番札所の「雲辺寺」がありますので、これがお四国さんとの出会いでした。

しかしこれまで、ほんの一部しか回っていません。

過去に行ったところのある寺は、第六十五番札所の「三角寺」「雲辺寺」「大興寺」「神慮院」「観音寺」「本山寺」、第七十五番札所「善通寺」、第七十七番札所「道隆寺」、第八十四番札所「屋島寺」くらいです。

元気だったら、歩き遍路をやってみたいと思っていた時期もありましたが、今の体では無理です。じつは五年前、クモ膜下出血にかかり、左半身麻痺が残りました。発症当初は車椅子生活でしたが、リハビリの成果で、今では杖歩行ができるまでに快復しています。

「へん」と「ん」は、昔は漢字で「辺路」と書かれていたようです。その意味は、「辺境の地まで巡礼の旅に出かける」ということ。

四国八十八箇所はすでに平安時代の初期の頃に、弘法大師・空海が自身の修行の足跡を四国内の八十八箇所の寺院を選んで創設したと言われています。四国遍路が「お四国さん」と呼ばれ、全国に広まったのは江戸時代のことです。

寺の数が、なぜ八十八になったのかといえば諸説あります。

まずは、人間の煩惱の数が全部で八十八だからという説。一箇所回ると煩惱が一つ消え、全て回り終えると煩惱がすべて無くなるというもの。

他には、巡礼では五穀豊穣を合わせて願うことから、「米」という漢字を分解すれば八十八になるという説。面白いくらいでは男性〈四十二〉、女性〈三十三〉、子供〈十三〉の各回年の合計が八十八になるからという説もあります。

四国遍路は札所の順番通りにたどれば徳島県→高知県→愛媛県→香川県と回るようになります。ですが、大事なのは回ることとで、順番にはあまりこだわらなくていいですよ。皆様も興味を持たれましたら、まず一箇所から四国遍路を回ってみませんか？

次回より数回にわたり、訪れた四国八十八箇所について執筆させていただきます。  
乞うご期待！





# 郷土資料めぐり

六月に入り、田植えが終わった田んぼをよく見かけるようになりました。今回は、田植えや農作業に使われていた昔懐かしい道具の紹介をします。



## ■ 水車（すいしゃ）

水田が水を引く用水路より高い位置にあるときに、水田に水を揚げる為に使われた農具です。

踏み車（ふみぐるま）十数枚の羽根と鞘箱（さやばこ）からなり、羽根板を踏んで羽根車を回す事によって水を押し上げます。

動力のない時代において、欠かせない道具の一つでした。

体重が軽い人が扱う場合は、子供を背負って踏んだこともあったというので、相当な重労働だったことでしょう。

降水量が少ない香川においては、湯水で水車が回せなくなることもあったそうです。

## ■ 大八車（だいはちぐるま）

木材・石、米など荷物の運搬に使用し、牛に引かせていました。



## ■ 荷籠（にかご）・

### 藁籠（わらかご）

軽くて丈夫な竹籠で、自転車やリヤカーなどに取り付け運搬に用いられていました。



# デイサービス便り

どんよりとした曇り空、雨が降るか降らないか毎日空を見上げています。  
でも梅雨の晴れ間には少し気持ちも晴れ上がります。  
みなさんはどうお過ごしでしょうか。デイサービスでの様子をご紹介します。

## にこにこ三豊



利用者さんと一緒に畑を作り、野菜の種を蒔きました。  
大根、アスパラガス、小松菜など、珍しい野菜ではオカヒツキ、タアサイと美味しくいただきました。  
次は夏野菜、収穫が楽しみです！



折り紙で季節の紫陽花やアサガオを作りました。  
指先を使って、お手本より上手く出来てビックリ！  
掲示板が華やかになりました。

## にこにこ観音寺



野外テントを設置しました！  
歩行訓練で海に行った後に休憩をしたり、風過ぎにテント下に集い、歌を唄うなど、野外で楽しい時間を過ごしています。  
皆さんリラックスして、お気に入りの場所です。

# 体操で健康に

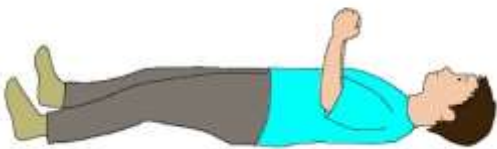

今号から、お家で簡単にできる体操をご紹介します。  
 運動不足の方や中高年の方などに、隙間時間でできる体幹を鍛える「トレーニング」です。



体幹がしっかりとすると、体を正しく使えるようになり股関節や膝への負担も減ります。  
 正しい姿勢でやれば少ない回数でも効果が出ます。

## ポイント

1. 無理をしない、痛みがあればやらない
2. 呼吸と効く筋肉を意識する
3. 左右均等にバランスよく行う



寝て片膝抱え（左右 5 回ずつ）		レベル 1
	1 仰向けになり、まっすぐに寝る。	
	2 息を吐きながら片膝を痛みが出ない範囲で胸に抱えて 2 秒保持する。鼻から息を吸いながら、ゆっくり元に戻る。	

デッドバグ（左右 10 回ずつ）		レベル 2
	1 仰向けになり両手両足を上げておく。	
	2 左手と右足を伸ばして元の位置に戻す。この動作を 10 回繰り返す。右手と左足も同様に行う。あごを上げないように…。	

体幹を鍛えると姿勢がよくなる！

# 新型コロナウイルスの対応が変わりました!!

令和5年5月8日以降、新型コロナに感染しても法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。

では、5月8日(月)からどうか変わるのでしょうか?

## 医療機関の受診

従来よりも、幅広い医療機関で受診できます。  
かかりつけ医のいる方は、**まずはかかりつけ医に相談**しましょう。

## ワクチン接種

無料での接種を、2024年3月まで継続予定。  
◇ 高齢者など重症化リスクが高い方など：年2回(5月～、9月～)  
◇ 5歳以上のすべての方：年1回(9月～)

## 医療費負担

今までは無料で入院や検査ができていましたが、一部が自己負担になります。  
しかし当面は、無料での入院・検査を継続し、段階的に見直す予定。

## マスク着用

3月13日以降、**マスクの着用は個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断**に委ねられています。マスク着用は効果がありますので、必要な場面ではマスク着用を推奨します。

コロナウイルスが終息したわけではありません。  
これからも感染しないよう、感染を拡大させないよう、手洗い・うがい等の対策をおこないながら、上手に付き合っていきましょう!



## あしがき

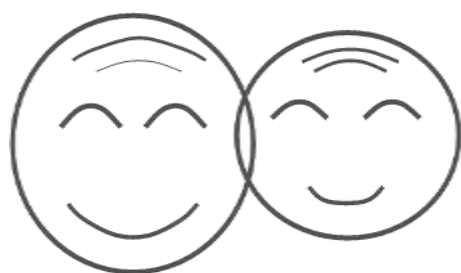
香川県に住みはじめて、十数年が経とうという筆者。他県在住の際にはしなかったけれど、香川県在住になり、するようになったことがあります。それは、貯水率の確認。

香川県は瀬戸内海側にあるために、四国山脈に雨雲が阻まれて降水量が少なく、水源となる河川がないため、水不足になりやすい土地柄です。県民向けの日々のニュースでも、気象情報とあわせて、香川県の水源でもある「早明浦ダム」の貯水率について報道されますし、身近な関心事の一つなのでしょう。

夏になると、毎年のように耳にする「取水制限」「節水」。今年の夏は、あまり聞くことがなければ良いなと思います。  
アフターコロナ社会になって、はじめての夏。皆様にとって、素敵な夏になりますようにー!

(藤田・富田・上原・綾・立川)





特定非営利活動法人

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