

# にこにこ三豊



(真田十勇士 撮影：上原)

## 令和5年6月～9月の活動実績

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	活動 時間	活動 時間	活動 時間	件数	時間 (分)
6	50	71	641:05	294	260	305	357.5	81.0	20.5	90	1500
7	49	66	616:15	316	245	295	349.0	87.0	24.5	89	1500
8	48	67	646:40	330	261	330	364.5	89.5	18.5	90	1360
9	50	71	692:15	353	235	316	374.5	85.0	20.5	124	1830

コロナ感染症の影響を受け休んでいた生きがい部の活動が、九月から始まります。四年ぶりです。食事会二回、広島県（宮島・お好み焼き村）徳島県の大塚美術館、苔テラリウム、アロマの教室と希望の班、六班に分かれ楽しもうと思います。おしゃべりしたり、おいしいものを食べたり、散策したりとゆっくりにした時間を皆で大いに楽しみたいと思います。

一方、私たちが住んでいる地域社会においてもコロナの影響だけではなく、自然なつながりが薄くなったと感じています。介護保険制度が始まった時、地域社会のつながりを断たなきゃいいのにと危惧していました。一度中断した小さな活動でも再開するのは大変なことです。市社協も、ふれあいいきいきサロンとか地域活動応援事業等を推進しています。おしつけがましくない緩いつながりを作っていくのは継続的な活動が必要です。時間が重要です。

その基本のところは、お互いを理解するための交流の中でのコミュニケーションでしょうか…。

理事 汐見 美根子

## 生きがい部

九月二十四日にここ三豊にて、苔テラリウム&アロマワークショップのワークショップが開催されました。高松市の「ハナハミネ」さんより講師二名に来て頂きました。

みなさん楽しくお話ししながら、思い思いの作品を制作されていました。出来上がった作品は、その人らしさが表れる作品ばかりです。

体験の後は、先生と一緒においしいケーキでティータイムをしました。

アロマや苔の香りに癒され、とても楽しいひとときを過ごすことができました。

第二弾、第三弾と計画していますので、お楽しみに♪



「ハナハミネ」さんでは、規格外の「もったいないお花」を再利用して加工するなどの取り組みをされています。記念日のご利用など興味のある方は少し遠いですが、是非お店の方へも足を運んでみてはいかがでしょうか…。

森岡隆の  
四国遍路がたり

その2



お久しぶりです。前回、「四国八十八箇所由来」をお話しさせていただきました、森岡です。

今回は、私と御四国さんの出会いとなった雲辺寺山の山頂にある、第六十六番札所の「雲辺寺」について、お話ししたいと思います。

じつは今年七月、久しぶりにロープウェイで山頂まで登ってきました。

山頂付近は、風景が一変していました。情報誌で話題の「天空のフランク」近くに、キッチンカーの喫茶店がありました。二十年程前に、お遍路道を通って徒歩でたどつた境内で、ノドを潤す場所がなかったことを懐かしく思い返しました。

また以前は、雲辺寺山北峰の展望台から本堂への参道に、五百羅漢の石像が山側に二段並べられていたのですが、どこかに移動したようで無くなっていました。

五百羅漢の石像が置かれていた参道は、梅雨の時期は紫陽花が咲き、その花は自然にドライフラワーとなって翌年まで残っています。

秋から初冬にかけては、参道の脇に植えられている山栗の実が落ちていました。手入れをしていないので実は小さく、拾おうとも思わないのですが、実をつけ始めた秋に台風がやってきて風が吹き、ある程度実を落としてくれれば、残った実はそれなりの大きさに成長していました。参道にイガが散らばっている所を見ると、お遍路さんが拾っていたのかも知れません。

ロープウェイができるまでは、ふもとに住んでいる人たちが雲辺寺に初詣に出かける場合、お遍路道を三時間ほどかけて歩いて上がってくるか、車で徳島県に出て雪道を運転して山頂まで上がってくるしか方法がありませんでした。雪道は危ないので、初詣の参拝者もそれほど多くいません。

歩きの場合も、降雪があれば途中から雪道になります。落ち葉の上の積雪なのでよく滑り、山頂に着く頃には汗と雪でスポンが汚れて、初詣らしくない恰好での参拝になりました。下山時も同様で、お正月から泥だらけで帰ることになりました。



私は山頂で新年を迎えると、すぐ初詣をませ、お守りを買っていました。その後、まだつき終わっていない除夜の鐘つきの手伝いをして、餅を二個買って帰ります。その二個の餅が、母のお雑煮となって食卓にのぼりました。

最後に、これからの冬季に参拝を検討される方にアドバイスを一つ。冬の間、ロープウェイ山頂駅からお寺に向かう下りの参道は、雪が踏み固められていてアイスバーンになっていることが多いので、慎重に歩いてください。お正月からひっくり返って、うなっている人をよく目にしました。

それでは、また次回もお目にかかれますように。少々早いです、良いお年をお迎えください。

さぬきしちふじ

# 讃岐七富士ものがたり

暑と寒とも彼岸までと言いつことわざがありますが、彼岸も終わり、朝夕は少し肌寒くなり秋の訪れを感じるようになりました。

今回は、観音寺市室本町にあります江甫草山（つぐもやま）のご紹介をします。

江甫草山はサヌカイト（あひあけいし）（安山岩）の一種の山で侵食により取り残された円錐形の形をしています。別名有明富士（あひあけふじ）・九十九山（つくもやま）とも呼ばれ、讃岐七富士の一つとしても数えられています。

皇太子神社と呼ばれる羅漢寺（らかんじ）より山道に続き、三二四国八十八か所コースが整備されており、トレッキングコースとしても有名です。展望所からは、瀬戸内海の島々や観音寺市街を一望する事が出来ます。

また、かつて山頂には九十九山城が存在し、北の城下町と室本港を有して高い経済力があったとされる細川氏政の居城でありました。

しかし天正七年（一五七八）、戦国大名長宗我部元親（ながむねのちか）の攻撃を受けて自害し、落城したといわれています。

現在も当時の石垣や井戸などが残されており、多くの登山者が足を運んでいます。ハイキングにうってつけの季節となった今、皆さんも是非足を運んでみてはいかがでしょうか？

室本港より眺める

江甫草山

ここに観音寺デイサーピスの利用者様の屋外歩行訓練のコースからも、きれいな江甫草山の景色を眺める事が出来ます。

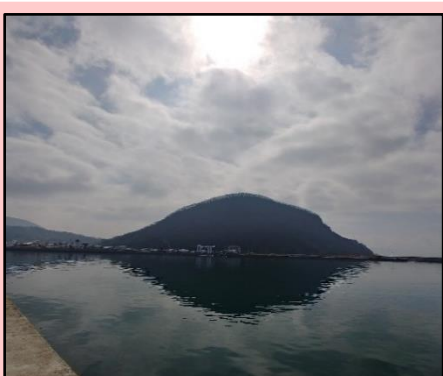
海まで歩いて、ホッとひと休み…。



海の水面に映る

江甫草山

曇り空ならではの時に見られる姿が幻想的で素敵です。



# にこにこ三豊

# デイサービス便り



七月 夏の風物詩「流し素麵」をしました。すく暑かったせいか、皆さん喜んでたくさん食べられていました。

九月 季節の展示物を利用者さんと作りました。掲示するだけで、秋を感じられます。

まだまだ残暑が続いていますが、皆さんに元気をもらっている毎日です。



# にこにこ観音寺



八月 観音寺市の障害者施設の夏祭りに屋台を出しました。炭火で焼く本格的な「焼き鳥屋」です。

炭火と煙で汗だくになりましたが、味も良く二四〇本売りました！ちなみに焼くのが一番上手かったのは、利用者様のFさんでした。



九月 季節の変わり目で体調を崩しがちなので、皆さんが元気になるよう《さんまバーベキュー》を行いました。利用者さんの中にさんまは初物という方もいて、美味しいと大満足でした。

# 健康体操

## キュッと尿漏れ防止にも **骨盤トレーニング**

骨盤の底にあり、内臓を支える<sup>こつぱんていきんぐん</sup>骨盤底筋群。太ももの内側にある<sup>ないてんきんぐん</sup>内転筋群。  
筋力低下でこれらの筋肉が緩んでくると、尿漏れの原因になる事もあります。  
トレーニングでキュッと引き締めましょう。

### 1 お腹ぽっこり運動

脚を肩幅に開き、ゆっくりと

※腹式呼吸を行いましょ。う。

※（鼻から吸って、口から吐く呼吸法）

息を吸ったときに、下腹に力を入れて  
おなかが膨らむよう意識しましょう。  
5～6回くり返す



ゆっくり、無理せず行いましょう

### 2 お尻キュッと運動

①の呼吸法を行いながら、  
今度は息を吐くときに、  
肛門とおしりに力を入れて  
みましょ。う。

お腹を凹ませるように  
意識しましょう。  
5～6回くり返す



5秒から 10 秒かけて力を  
入れるように行いましょう

## さつまいもと豚バラの煮物

### 【材料】(2人分)

さつまいも…1本(300g)

豚バラ肉…150g

昆布…1枚(10g)

水…約カップ1(200ml)

A 酒…大さじ1

塩…小さじ1/2

しょうゆ・みりん…各小さじ2

### 【作り方】

1. さつまいもをよく洗い、ところどころ皮をむいて、大きめの一口大に切り、昆布とAと一緒に鍋に入れる。ふたをして中火にかけ、10～15分間煮る。
2. 豚肉は3～4cmに切り、さつまいもを覆うように1に加える。しょうゆ・みりんを鍋肌から加え、鍋を軽くゆすって煮汁になじませる。ふたをして再び中火にかけ、3分間ほど煮る。
3. 豚肉に火が通ったら、上下を返すように全体を混ぜる。昆布を取り出して2～3等分に切り、一緒に盛り付ける。

『NHKテキスト きょうの料理9』より抜粋

おいしく

# 秋

を食べよう

「食欲の秋」という言葉があるように、秋は栄養をたくわえる季節。秋野菜は香りもよく、調理に使うとどんどん食欲がわいてきます。

9月のお祝い御膳



デイサービスでは、お祝い事や利用者さまの誕生日会には特別なメニューが並びます。普段のメニューも旬の食べ物をたくさん使って、体の中から季節を味わっていただくようにしています。

表紙の写真は《仁尾八朔人形まつり》のジオラマです。毎年九月下旬に開催されていましたが、コロナ禍で中止となり、今年四年ぶりに開催されました。約四五〇年の歴史を持つ、子どもの健やかな成長を願って開催されるおまつりです。二〇か所程の展示場所でひな人形やジオラマなどが飾られていますので、それぞれのお人形の由来などを知り、仁尾のまち歩きを楽しめます。

仁尾町では戦国時代、仁尾城(仁保城) 城主は細川土佐守頼弘で、《讃岐七富士ものがたり》にも出てきた長宗我部は九十九山城の侵攻後、仁尾城にも侵攻し、城主は籠城するものの落城しました。落城した日が陰暦三月三日であったことから、仁尾町の一部では、お祝いの雛祭りも行われず、八朔の日に雛人形が飾られています。八朔とは八月朔日の略で、旧暦の八月一日のことです。

仁尾町で生まれた私は子供の頃、巷では三月三日はお雛祭りとにぎわっているものの、仁尾町の女の子たちはお祝いができず、ひな人形は夏になると飾った記憶があります。それを友達に話すと、とても不思議に思われていましたが、由来を聞いて納得です。



下の写真は長曾我部氏の  
ジオラマです





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

## あじがき

NHK大河ドラマは、父の隣で観た「炎立つ」が初めてでした。あれからいくつかの名作が生まれ、今年は江戸幕府を開いた徳川家康を主人公とした「どうする家康」。皆様、ご覧になっていますか？

後世の創作という説もありますが、徳川家康には有名な遺訓があります。

「人の一生は重荷を負うて遠き道を行くが如し、急ぐべからず」。つまりは「人生は重い荷物を背負って長い道のりを歩き続けるようなものだから、焦らずゆっくり進みなさい」ということです。

今年も残り三カ月を切りました。年明けに立てた目標が達成できていない人。やりたいことが思いつかない人。悩んだり、失敗が続いている人。焦ることはありません。粘り強く、一歩ずつ前に進んでいきましょう。

(藤田・富田・上原・綾・立川)

