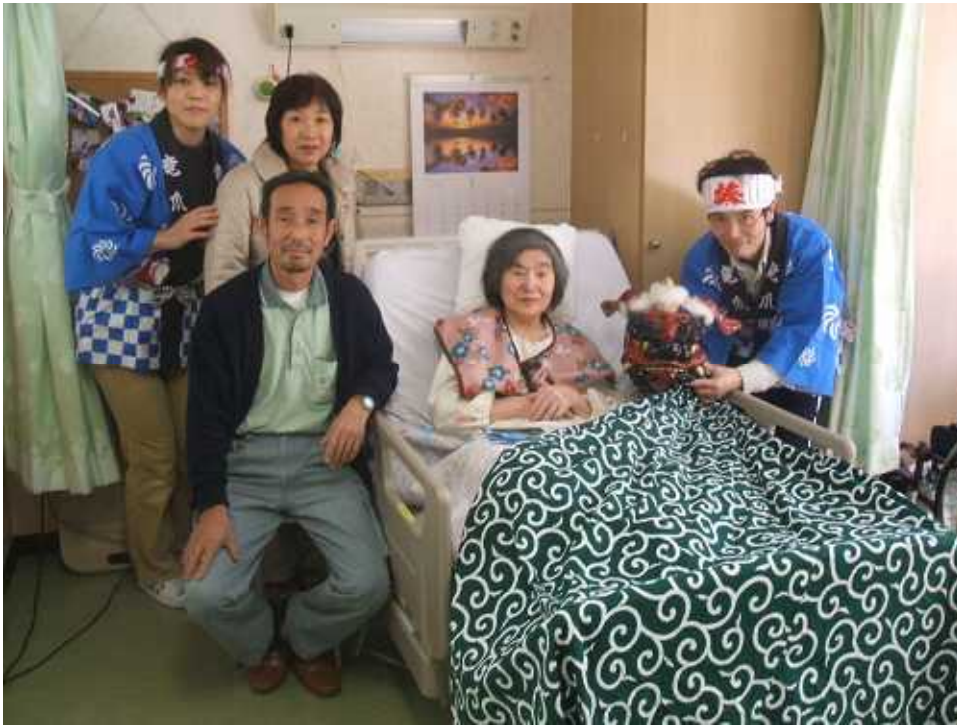


🍀 竜爪園だより

平成 21 年 2 月号



明けまして
おめでとうございます
ごぞんじます

天心会も開園 16 年目への新しい歩みを進めたいと 2009 年の新春を迎えました。

色々な面で厳しい時代ですし、何かが狂っているとか、希望の持てない時代だと言われ、私もそう思うことが多々ありました。でもこのお正月、相談員と共にご利用者の皆さんに、お屠蘇を持って新年のご挨拶をして廻りましたところ、お年寄りの皆さんからとても温かなエールとお力を頂き大変幸せな気持ちになりました。優しいお言葉、温かな眼差し、丁寧なご挨拶、礼儀正しいお屠蘇の召し上がり方、すばらしい笑顔・・・ご不自由なお体を押しお一人お一人が示して下さったお姿は何にも代えがたい宝物のようでした。そしてどんな苦しいことも乗り切れないことはないし、またそのために精一杯やりなさいと背中を押して頂いた大きな力でした。

四周の山々の上には真っ青な空が広がり、園の玄関には職員手作りの立派な門松が、ロビーにはご利用者さんと職員合作の大きな丑の張子が、そして園のあちこちにはお正月らしい活花や飾り付けができていて、お昼には厨房職員がメッセージまで添えてくれたきれいなおせち料理が運ばれて、皆ですばらしいお正月を迎えることが出来ましたことに深く感謝したいと思います。

多くの皆様のお力添えを戴いてここまで歩いて来られたことを忘れることなく、職員一同心を一つにしてしっかり足を地に付けて着実な歩みで平成 21 年を前進して参りたいと思います。どうぞこの一年も温かいお心と厳しい目で竜爪園をご支援いただきますようお願い申し上げます

園長 中野 菊乃



新年の抱負

明けましておめでとうございます。

竜爪園にお住まいのお2人から本年の抱負をいただきました。

「家では長年、牛を飼っていてね。牛はのんびりしているようだけど、大変な働き者だよ。田んぼのしろかきや畑の土おこしを懸命にしてくれて…。今年は牛に感謝の年だな」そう語るのは、2階にお住まいの大坪正三さん。大坪さんは長年地元で農業を営んでおり、時折かつての西奈地区の様子を教えてください。「今は空いている農地が多いけど、それでは駄目だよ。とにかく汗水垂らして働くことをしなきゃ経済は良くなる。買う事ばかりに目を向けるのではなく、作る事からやり直すことが大事だね。その時々的情勢を考えて、工夫して生活していかなければ…」と、社会情勢を憂いながらも、私達世代に大切なことを教示下さいました。



「私も良い年を迎えたのよ。末の孫娘が昨年結婚してね。外国へ勉強に行っていたのだけれど、その時に知り合ったオーストラリアの方がお相手なの。小学校の先生をしていて、この間みえた時、日本の文化を知りたいということで一緒に“かるた”をしたの。違った文化を知ろうとすることは大切なことだと思うわ」と、家族の幸せを笑顔で語るのは光ユニットにお住まいの稲葉すゑさん。「今年は絵をたくさん描きたい。二人のひ孫に送ってあげるの」と、趣味の絵画に静かな熱意を燃やします。「絵の送り先がもうひとつ増えるともっと嬉しいけど…」と、孫娘さんの出産を願われていました。

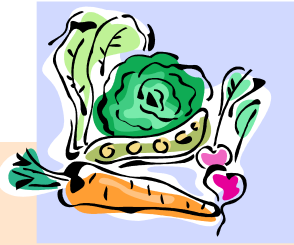
お知らせ

長期入園者・家族交流会

昨年は大変お世話になりました。本年も月に1回のペースで家族交流会を予定しています。この会は、普段なかなか接する機会のないご家族様同士の交流・歓談の場として、入園者・家族の会の主催で開催しています。1月は下記の日程で開催いたします。午後のひと時、お茶を飲みながら語りませんか。

日時 : 1月29日(木) 13:30~15:30

会場 : コミュニティーホールほっこら 会議室



野菜を摂って 風邪予防！

寒い日が続く、風邪をひやすいシーズンとなりましたが、体調はいかがでしょう。もし風邪をひいてしまった場合、早めに医療機関に行き治療や薬を処方してもらいますが、昔は病院に行くことも容易にできない時代がありました。その頃に身近にある物で対策を講じた経験的遺産が「民間療法」と言われ現在に代々引き継がれています。

竜爪園では、毎週火、金曜日に地域の方にご協力いただき野菜の販売をしていますが、季節の野菜にも民間療法に使われているものもあります。その代表的なものを今回ご紹介させていただきます。医学的根拠はありませんが、風邪の予防のためにも試してみたいはいかがでしょうか。

【大根】

のどの痛みや咳が出るとき、皮つきのまま1cm角に切った大根と蜂蜜をビンに入れ、1～2日漬けて上澄み液をそのまま、又はお湯に溶いて飲みます。風邪の予防にも良いです。

[みかん]

風邪のひき始めにみかんを皮ごと、黒くなるまで焼いて食べます。また、布袋に入れたミカンの皮を風呂に入れ入浴すると体が温まり湯冷めしにくくいとわれています。

【お茶・番茶】

風邪の予防にお茶でうがいをするといいです。



【梅干】

梅干を湯飲み茶碗に入れて箸でよくつぶし適量のしょうがおろしと、醤油少量を加えぐらぐらと煮立っている番茶を注ぎ熱いうちに飲んだり、もしくは焼いた梅干しを食べます。

【しょうが】

しょうがをすりおろし、蜂蜜や黒砂糖などで甘味を付け熱湯を注ぎ熱いうちに飲むと体を温め、吐き気を止め食欲を促す働きがあります。

【ねぎ・ニンニク】

みじん切りにしたねぎや、すりおろしたニンニクにお湯を注いで、しょう油や味噌など好みの調味料で味つけし熱いうちに飲む。ニンニクをホイル焼きにして食べても良いです。



2月の予定

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 9日(月) 10時半: ひびきの会(2階) | 21日(土) 10時半: おたまじゃくしの会(4階デイ) |
| 10日(火) 14時: 陶芸療法(ボランティア室) | 23日(月) 10時半: ひびきの会(水ユニット) |
| 16日(月) 10時半: ひびきの会(ほっこら) | 24日(火) 14時: 元気体操(ほっこら) |
| 19日(月) 10時半: なごみ会(2階) | 25日(水) 10時半: 灯会(ユニット) |
| 14時: 柳紗会(ほっこら) | 10時半: 恒友会(2階) |
| | 14時半: 静岡教会(各階) |
| | 26日(木) 10時半: おたまじゃくしの会(ほっこら) |

健康一口メモ

ノロウイルス食中毒のQ&A

今年も、ノロウイルスによる食中毒が冬場を中心に流行っています。一般的な食中毒とは違いますので、解りやすいQ&Aで説明してみます。

Q どんな食べ物でノロウイルス食中毒になるの？

以前はかきを含む二枚貝による食中毒が多く報告されていましたが、近頃は二枚貝を喫食していない事例が増加しています。このウイルスを持った人がトイレの後で手をよく洗わずに調理をすると、ウイルスが食品に付着してしまい、汚染された食品が食中毒の原因になると考えられます。

A

また、少量(数個から100個程度)でも感染するので、食べ物だけでなく、人、人、人、器具、人などの感染もあります。

Q どうやったら食中毒にならずに済むの？

食品はしっかり加熱しましょう。特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、中心までよく火を通すように注意してください。また、かきなどの二枚貝は加熱して食べる方が安全です。調理する人は、トイレのあとや調理前に十分手を洗ってください。

A

ノロウイルス食中毒の予防方法

食品を加熱する場合は中心までよく火を通す。
かきなどの二枚貝はできるだけ加熱して食べる。
調理する人は、トイレの後や調理前に十分手を洗う。調理器具にウイルスをつけない、消毒するといった注意も必要です。



発行・印刷

社会福祉法人 天心会
特別養護老人ホーム竜爪園
〒420-0903
静岡市葵区长尾 89 の1

竜爪園の介護やサービスについて、皆様からのご意見・ご要望などをお伺いしたいと考えています。施設に備え付けのご意見箱や電子メール、電話、ファックス等により、お気軽にご意見をお寄せください。

電話 054-265-3838

FAX 054-265-1350

電子メール ryusouen@love.or.jp

<http://www.love.or.jp>