



第17号

平成20年9月1日発行

田中は山代の過客



理事長 富下 正明

0105411……電話番

号を押し終わると、いつもと違う呼び出しが、突然音が聞かしい聞きなれたスペイン語、「今気温はどうですか？」
手はシェラトンホテル・ブエノスアイレス。なにも気温を聞くために時間も、季節も全く逆な地球の裏側に電話したわけでもなかつた。ただ電話番号をどうしても知りたかつた。昔親しくしていただき、お世話をなつた人に訪問の連絡をしようとしたが、いくら電話しても通じなかつた。そのことを伝えると、局番の前に4をつけなさいと教えてくれた。再び電話すると懐かしい奥さんの声、40年の歳月が過ぎても声は変わらない。近々行くことを伝え、「皆様お元気ですか。何か変わったことありませんか」と尋ねると「今年の2月に夫が亡くなりました」との事。つい1年ほど前の日本の新聞記事で、多数の日系人をひきつれて兵庫県の知事に面会したというニュースを読んで、「元気に活躍されている」とばかり思つていたのに。78歳はまだ若すぎる。

1969年(昭和44年)会社から単身アルゼンチンに行けと言われて着いた首都ブエノスアイレス。知り合いは誰もなく、ただ録音機の技術提携先の現地の会社があるだけ。日本語は通じず、スペイン語のみ。そんな時、日本を出発する前に、困つたことがあればこの人を訪ねて行くようにともうつた名前と住所。会社と全く関係なかつた会社に行けば現地人ばかり、街に出ても陽気なポルティヨ(ブエノスアイレスの人の別称)や肉中心の料理ばかり。何力もか過ぎて思い切つてその住所を尋ねた。Sr.Sogo Yamada. カビルド街にその人は住んでいた。ブエノスアイレスは当時の大坂よりも大きく、近代的であった。その家は大きなマンションのワンフロアであつた。40年前は日本にそんなマンションがなかつた。玄

関でボタンを押し、名前を告げると、玄関のロックが外れ、エレベーターに乗つた。確かに階(と言つても日本流にいえばの階)、降りると扉の外で待つておられた。山田さんは日系2世で、大きなボタン工場を経営されていた。つい最近日本に帰つて、草津出身の奥さんと結婚されたばかりとかで、Angel, Oscar の2人のお子様はまだまだ幼子であった。刺身やたくさんの日本食を用意していただいだ。山田さんとは何の関係もなく、初めての出会いであった。お世話を受けるような義理人情は何もなかつた。しかし、山田さん夫妻は24歳の日本から来た若者を、さも昔から知つていたかのように手厚くもてなしをしてくれた。それなりにいろいろ話が弾んだ。それから2年余り住むことになるJunc 923(フーネン街の23番地)の保証人になつていただいた。

困つた時、日本食を食べたくなつた時、相談ごとのある時、あまつて山田さん宅にお世話をなつた。どれくらい迷惑をかけたか分からぬ。それに引き換え、私がしたことを言えば、何とちつぽけなことだらうか。その山田さんが亡くなつた。しばらくは何も考へることができなかつた。そう、あれから40年近くも経つたのだ。年をとつてないと思つているのは主観的に判断する自分で、人は誰でも老いるものだと自分自身を納得させた。昔知つていた人、有名だった人が次々亡くなつていく。そして年を聞いてびっくりする。自分が年が止まつていると錯覚しているのだ。しかし、私にとっての40年はあまりにも短い。ラ・プラタ河沿いに散歩し、中国人に間違えられ、草むらから飛び立つ飛行機に乗り、タンゴやフォーキングのレコードを買い集め、いろんな人にお世話になつたのが鮮明な印象として残つてゐる。

もしこの文章を読まれる人がいたら、同じような感想を持つのではないでしようか。人生はなんと短いものかとため息をつくのではないでしようか。また同じようにほろ苦い思い出をお持ちの方がいるのではないでしようか。山田さんの訃報に接し、本当に心よりご冥福をお祈りし、皆様と同じように、残された人生、真摯な気持ちで社會貢献を果たしていきたいと思います。

特別養護老人ホーム



母の日・
父の日

少人数に別れて外出してきました。写真は狭山池公園にて撮影しました。途中、コンビニに寄つてお好きなお菓子を選んで頂き、公園でみんなで食べました。

ハーモニーの桜が見事に咲きました。お天気が良かつたので、外に出て、お花見を楽しみました。

お花見



七夕

7月6日に一日早く七夕を行いました。笹で笹船を作り、ビールの天の川に流しました。織姫様と彦星様に願いを込めて……★



8月3日(日)
17:30~19:30

納涼祭

ハーモニー駐車場にて納涼祭が行われました。

安くて美味しい屋台に無料ゲームコーナー、楽しい催し(新人職員ショー・よさこい舞踊のキラリインターナショナル様・行事委員会による歌体操)が行われました。

暑い中ではありましたが、天候に恵まれ無事に開催することができました。

ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

色々な反省を踏まえ、来年もさらに良い納涼祭にしたいと思います。

● 前期行事委員会一同

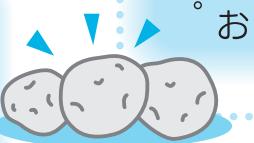


ハーモニープラザ

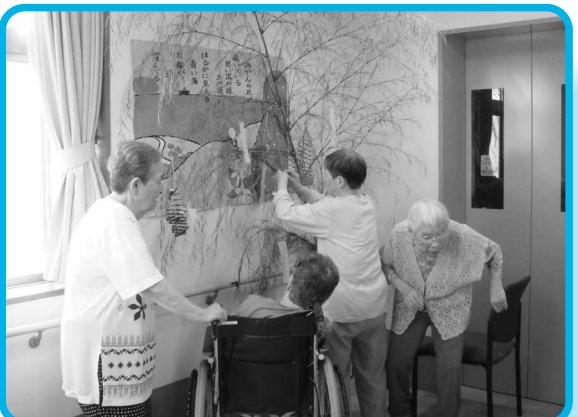
ハーモニープラザ



6月6日、白鷺公園へ菖蒲を見に行きました。突然の思いつきで行つたので、少人数でのお出かけでしたが、お天気もよく、楽しい時間でした。

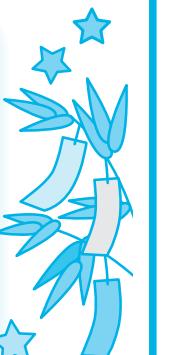


6月9日、プラザの裏の畑のじゃがいもがどれました。みなさん夢中で、ひとつ残らず収穫し、とれたてをふかし芋にしていただきまし



たくさんの願いが届き、叶えられますように。

「長生きできますように」「元氣で働けますように」「幸多き人に」「幸せでありますように」「お腹がへっこみますように」童心に帰つて、飾りを作り、短冊を書いて笹に飾り付けました。



4月1日と4日に、白鷺公園へお花見に行きました。

今年は、ハーモニーにもたくさん桜が咲いたので、何度もお花見ができ、皆さんのが笑顔も満開でした。



7月

7月の行事では、「七夕」で、利用者の方たちが作ったたくさんの飾りや短冊を、笹に彩りました。皆さん色々なお願い事を書かれていました。

喫茶に出るおやつを「的」として、おもちゃの鉄砲でご利用の方たちに狙ついていただきました。おやつも色々な種類の駄菓子を揃え、中でも一番の目玉は「都コンブ」で、皆さん真剣な表情で何度も狙つておられました。

6月

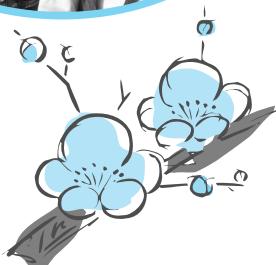
6月の行事では、夏祭り前ということで、屋台での「射的」を催しました。



今回は春から初夏にかけて開催した外出行事を紹介します。

2月29日には観梅に道明寺天満宮へ、4月4日には桜の花見で住吉大社へ行きました。参加者も多く、皆さんそれぞれに可憐な花に見入つておられました。

その後4月にはつづじ(錦織公園)、5月にはバラ(浜寺公園)、6月にはアジサイ(三宝下水処理場)と花見外出が続きました。また今回初めて散歩外出(狭山池)も行いました。



ハーモニーコート

ハーモニーあかさか

ハーモニーあかさかニュースの時間になりました！
今回のニュースは…！ 6月に入居された新入居者2名を紹介！祝誕生日会！の2本立てでお送りします。

大歓迎

小倉さん・穂田さん ようこそハーモニーあかさかへ

小倉 悅子様
(昭和13年2月18日生まれ)70歳 平成20年6月8日入所
大阪弁バリバリ小倉さんです。話し上手でユーモアのあるお話が盛りだくさんです。
大阪のおばちゃんがハーモニーあかさかに登場です。

穂田 愛子様
(大正11年9月8日生まれ)86歳 平成20年6月21日入所
ハーモニーあかさかのスタッフと間違えるぐらいの働き者で、歌を唄ってもらうと歌声が最高！本当に歌手に間違えますよ！あかさかの歌姫登場です。

祝誕生日会 おめでとうございます。
これからも元気で長生きして下さいね。



林 光子さん
大正13年4月20日
84歳

水元 美枝子さん
昭和10年3月16日
73歳

次回もハーモニーあかさかニュースをお楽しみに！

意見箱



あばあちゃんの知恵を
排水口のぬめりを取るには

排水口にアルミ箔を丸めた塊を入れておきます。アルミ箔に水がかかると金属イオンが発生し、抗菌作用を發揮して、汚れ・ぬめりを分解してくれます。ぜひ一度お試しください。

ご利用者の皆様からの、ご意見・ご質問を気軽に伝えて頂けるよう、ハーモニーでは意見箱を設置しています。頂いたご意見・ご質問は、毎月開催している苦情対策委員会で内容を検討し、皆様に開示、回答していく予定です。

ご利用者の皆様からの、ご意見・ご質問を気軽に伝えて頂けるよう、ハーモニーでは意見箱を設置しています。頂いたご意見・ご質問は、毎月開催している苦情対策委員会で内容を検討し、皆様に開示、回答していく予定です。

「一人暮らしで不安」「介護保険について詳しく聞いてみたい」など、いつでもご相談ください。ご希望あればご自宅までお伺いさせていただきます。相談料は無料です。

総合相談窓口として皆様のご相談に応じます。



今日は「ラジオ体操」の効果について紹介させていただきます。ストレッチは身体の柔軟性を高めたり、ケガの予防、身体のケアなどのために行われることが多いです。私たちが生活の中で取り入れやすいストレッチは幼い頃から慣れ親しんできた「ラジオ体操」です。ラジオ体操の中には「肩こりに効く体操」「呼吸機能を高める体操」「腰痛を予防する体操」「消化器の働きを良くする体操」が含まれています。ラジオ体操を行う際は①指先までしっかり伸ばして行う②呼吸しながら行う③筋肉に意識を集中して行なうことが体操の効果を高めます。暑い季節をのりきれるように無理なく身体づくりを行なってください。

ケニアアドバイスと在宅介護支援センターと

ハーモニー診療所

4月から始まった「特定健診・特定保健指導」、皆さんご存知ですか？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と解消を目的としています。メタボの状態を放置していると、動脈硬化を引き起こし、命にかかわるといわれています。そもそも、なぜメタボを予防することになったのか……これは、高齢者になって生活習慣病になる人が増えているからです。

国は、現役世代のうちに健診でメタボ該当者や予備軍をみつけ健康管理をしてもらい医療費を抑えたいと考えているようです。

私の話になりますが、家系は代々太め…ハーモニーの美味しいご飯を残すことなく堪能している私は、瘦せられるのでしょうか？そもそも、健康管理に国がどこまで介入してくるんでしょうかね？

メタボリックシンドロームの診断基準

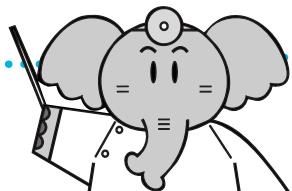
- ①腹 囲 男性85センチ以上
女性90センチ以上
- ②高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上
- ③脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上または、HDLコレステロール40mg/dl未満
- ④高血圧 高い方の血圧130mmHg以上、または低い方の血圧85mmHg以上

①に加え②～④のいずれかの2つに該当すると
メタボリックシンドローム

栄養士だより

夏の食生活

夏は暑さのため、食欲が低下し、スタミナを消耗しやすくなります。また清涼飲料水の飲みすぎや、偏った食事を続けていると、胃腸を壊したり、体力が低下したりします。



そこで夏バテ対策は…

なんといっても「バランスの良い食事」。食欲がなくてもきちんと食べましょう。

1 冷たいものばかりとらない

胃腸を冷やし消化機能が低下します。

2 ビタミンA・B・Cをたっぷりとる

肉類・レバー・卵・肉・豆腐・にら・ほうれん草・緑黄色野菜・果物などに含まれています。

3 朝ごはんを食べ規則正しい食生活

一日のエネルギー源です。一日3食しっかり食べましょう。

献立紹介

豚肉のスタミナ揚げ



材料(4人分)

豚肉(角切り)	250g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
人参	50g
グリーンピース	15g
コーン	25g

タレ

にんにく 1かけ
しょうゆ 大さじ1.5
砂糖 小さじ1
みりん 大さじ1
七味唐辛子 少々
すりごま 大さじ1

★タレの味は好みで調節して下さい。

- ① 豚肉は、塩・こしょうし小麦粉をつけて揚げる。
- ② 人参は1cm角切りにし、グリーンピース、コーンともに下茹でする。
- ③ 鍋にニンニクのすりおろしと調味料を煮立て、タレを作る。
- ④ 肉・野菜をタレに加えてからめる。
- ⑤ 仕上げにごまをふり混ぜる。

発行/社会福祉法人 野田福祉会

□特別養護老人ホーム「ハーモニー」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田33番地
TEL 072-239-0011 FAX 072-239-0156

□ケアハウス「ハーモニーコート」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田34番地
TEL 072-230-2300 FAX 072-230-2227

□グループホーム「ハーモニーあかさか」
〒590-0144 大阪府堺市南区赤坂台3丁9番23号
TEL 072-290-0027 FAX 072-290-0027

□グループホーム「ハーモニープラザ」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田35番地
TEL 072-230-0055 FAX 072-230-5555

URL:<http://www.harmony.or.jp> E-mail:info@harmony.or.jp

今回の広報誌「はーもにー」
いかがでしたか?
これからも皆様に楽しんでいいきます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

編集後記

