

はーもにー

第18号

平成21年3月15日発行

誠
意

理事長 宮下 正明



世の中が目まぐるしく動いています。

昨年の今頃は、輸出企業を中心として経済の絶好調が言われ、今の状況を予想した人はほとんどいませんでした。と言つより予見できる事態ではありませんでした。ーや不動産関連企業は苦渋の選択を迫られ、超一流経営と言われ、優秀な人材が自然と集まった四国地方の会社もあつてなく崩壊しました。人は自由放任（レッセ・フェール）から一転して規制社会の実現を言い始め、政府や行政に物事の解決を委ねるようになってきました。マスコミも世論も、微妙に、「規制の撤廃は悪で、規制の存在が善」と、区別化するようになってきました。究極的には善の上げ下げや言論までもが規制され、法制化される窮屈な世の中になるかもわかりません。個人的には規制が最低限にとどまり、他人に迷惑をかけない限り、個人のライフスタイルの中にまで侵入すべきでないと思います。

さて、首相は、100年に一度とか、未曾有の経済危機だとか、アメリカの前FRB議長の受け売りのようなことを言っていますが、100年前と言えば1909年（明治42年）、この間に苦しいことがなかったでしょうか。主なものを列挙しても、日韓併合（1910）、第一次世界大戦（1914）、関東大震災（1923）、世界恐慌（1929）、満州事変（1931）、日中戦争（1937）、太平洋戦争（1941）、朝鮮戦争（1950）、東京オリンピック（1964）、ドルショック変動為替制（1971）、沖縄復帰（1972）、ロッキード事件（1976）、日航機墜落（1985）、阪神淡路大震災（1995）。特に1945年、敗戦で終わった後の日本の状況はどうだったでしょうか。皆さんの記憶は勿論のこと、私の記憶の中にも、大阪の環状線に乗れば、天王寺から梅田につくまで、（当時はまだ環状でなかった）焼け野原や廃墟が続き、町にはお金を乞う白い服

を着た傷痍軍人が溢れていました。過去が苦しかったから今も苦しいのは我慢できると言っているのではありません。あの時と比べれば、今の状況は衣・食・住・どれをとっても「未曾有」とか「百年に一度」の表現を使うにはまだ余裕があるように見えます。

余裕と言えば、先日新聞に次のような記事が載っていました。

「無敵の横綱『大鵬』が45連勝できずに敗れた。ビデオ判定のない昔のことなので、微妙だったが行司通りの判定になった。しかし後でテレビを見ると、大鵬の足が土俵に残っていた。大鵬の勝ちであった。それを大鵬に言つと、『横綱たるもの物言いになるような勝ち方をすべきでない』と応えた。本人は勝っていることを知っていた。しかし異を唱えなかった。」

私たちなら何としても正しいことは正しいと主張していたでしょう。この余裕、この謙虚さ。今の日本人に忘れられたこの美意識はいったいどこから出てきたのでしょうか。

ある歯医者さんに聞いてみました。上手下手とはどうして決まるのでしょうか。彼は端的に答えました。それは誠意である。と。歯医者さんの技量はそんなに変わるものでない。誠意をもつて、患者の立場に立つて、治療することだ。と。お医者さんの世界でもそうでしょう。命を託された先生が、メンツやプライドにとらわれずに、何ができるか、どうしたらいいか、誠実に考え、実行に移すことが必要でしょう。

能弁でなくてもいい。朴訥でもいい。老人ホームでは高齢者を、学校では子どもたちを、企業人は消費者のことを、行政は国や国民のことを、誰もが誠実に物事を考え、その規範に従って行動すれば、私たちの国は世界中から羨まれるような桃源郷になるかもしれません。そこには誠実に生きてきたお年寄りをだます輩は存在しないでしょう。生きることが喜びにつながり、いつまでもその存在が疎まれない国。厳しいが少しでも近づいていきましょ。

今年も皆様方が精一杯楽しく、幸せに暮らすことができますよう、心より願っています。

平成20年
11月16日(日)実施
テーマ『昭和』

文化祭

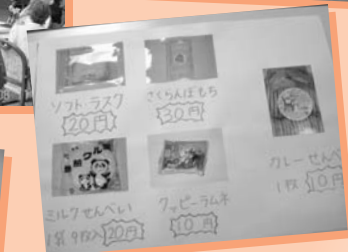
八木文化祭

当日は、朝から雨が降る肌寒い天候でしたが、多くの方に来て頂き、無事文化祭を行うことが出来ました。

施設内に昭和のポスターを飾りつけ、駄菓子やだんご汁などをご用意し、大衆演劇や大道芸など多くの催しを企画しました。

入所者の皆様、ご利用者の皆様、ご家族様、地域の皆様、昭和の雰囲気を感じ、楽しんで頂けたのではないかと考えております。

これからも皆様の期待に応えられるよう頑張りますので、今後ともハーモニーをよろしくお願い致します。



餅つき

平成20年12月27日(土)実施



特別養護老人ホーム ハーモニー



お誕生日会

おめでとうございます！！
来年も一緒にお祝いしましょうね★



クリスマス会

クリスマスケーキを作りました。
美味しくできました！！

忘年会

全員でお鍋をかこみました！！熱いから
ゆっくりと……
いつもよりたくさん
食べられました。



初詣

菅生神社へ初詣に行ってきました。今年も一年元
気で過ごせますように！！



ハーモニーデイサービス

12月中旬、『忘年会』として昼食にお鍋(ちゃんこ鍋)をしました。普段とは雰囲気も違い、少食の方もたくさんお鍋を召し上がり、皆様にとっても好評でした。



忘年会



1月上旬には、希望者の方たちと初芝にある出雲大社へ初詣に行きました。

皆様、お賽銭の5円玉を片手に今年一年の願掛けをされ、おみくじも引いてきました。



初詣



ハーモニーコート



敬老会

9月14日に敬老会、12月24日にはクリスマス会と催しがありました。また、秋の紅葉の季節には11月26・27日に箕面公園、今年の初詣には奈良の春日大社へいきました。参加者も多く、皆さんそれぞれに楽しんでおられました。

箕面公園



クリスマス会



初詣



ハーモニープラザ

遠足



10月24日と29日に分かれて遠足に行きました。24日はあいにくの雨でしたが、きれいなお花を堪能し、おいしい昼食に、皆さんの笑顔が弾けていました。29日はお天気がよく、ハーベストの丘へ行きました。満開のコスモスに囲まれ、観覧車に乗る方も…。また今年もみんなで行きましようね。



初詣

1月6日と13日に、出雲大社へ初詣に行ってきました。みなさんそれぞれ熱心にお参りされました。みなさんが今年も元気でありますように。



HAPPY BIRTHDAY

12月21日は、加藤みさをさんの101歳の誕生日でした。これからも、お元気で、楽しい毎日を過ごしていただけるように願っております。



ハーモニーあかさか



**あかさか
ニュースの
時間です**

**2009年 新年明けましておめでとう!
今年もよろしくお祈りします。**

それでは新年早々のお目出度い
ニュースからお送りいたします!



お誕生日おめでとうございます。



久保 公子様
昭和2年10月9日 82歳

穂田 愛子様
大正11年9月8日 87歳

これからも、
元気で楽しく
過ごして行き
ましょう。

桑原 富久子様
大正9年1月7日 89歳
(ハーモニーあかさかの最年長 あかさかのドン)



続いて二つ目のニュースです。

**1月6日に新年初の行事、
初詣に行ってきました。**

残念ながら風邪をひかれて行けない方もおられたの
ですが、多治速比売神社に初詣に行きました。皆さん
真剣に手をあわせておられ、中には涙ぐむ方も……
何をお願いされたかは内緒だそうです……



いい1年になりますように。

ハーモニー ヘルパーステーション

寒さの中に春の気配を感じる頃となりました。

ご存知でしょうか? 爽やかな香り、美しいもの、快い音色に囲まれたり、前
向きな姿勢は、脳に良い刺激を与えるほか、脳のホルモン分泌を促し、老化を
防ぎます。この時期、花見にでも出掛け、春を感じてみてはいかがでしょうか。

ちなみに…… 古代より桜は穀霊が宿る花と信じられており、満開の桜は秋
の収穫の豊かさを告げるものとされ、暦がなく季節感も曖昧だった大昔には、桜の花が満開に
なると農事を開始する合図になったそうです。桜はすぐに散ってしまい、それは潔さにも通じ
武士を象徴する花ともなり、日本人の美意識となりました。……以上、豆知識でした。

これからもハーモニーヘルパーステーションをよろしくお願いします。



在宅介護支援センターとケアプラン作成サービス

「脳をいきいきと」

脳はだいたい三十歳くらいで働き方が変化します。三十歳以降で、脳内に張り巡らされた情報のネットワークの密度が高まっていきます。記憶として蓄積された情報と他の情報に新しいつながりを見出し、情報をさらに有効に利用できるようになります。今回は脳をいきいきさせる生活のヒントをお伝えします。

- ①一日に一度は文章を声に出して読む
- ②文章を書くように心がける
- ③そろばんや電卓を使わず計算する習慣をつける
- ④外に出かけて人とのコミュニケーションを心がける
- ⑤好奇心・挑戦する気持ちを持ち続ける



生活の中でできることから取り組んで、いつまでも若々しく元氣すごしましょう。

高齢者に関するご相談は在宅介護支援センターまでご連絡下さい。



ハート二診療所



上手なお風呂の入り方

体と心の疲れを流してくれるお風呂、「温度」と「入浴時間」、この2つのポイントを押さえることでその効果をさらに高められます。

精神的にリラックスするためには「ぬるめのお湯にゆっくり」が一番です。



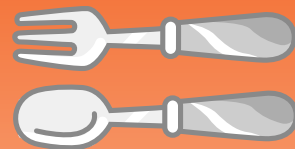
ぬるいお湯にゆっくりとつかすることで、副交感神経が刺激されるので、ゆったりとリラックスでき、脈拍も穏やかになり、眠りにつきやすくなります。また、湯冷めしないためには、熱いお湯よりも、40℃くらいのお湯に10分以上つかの方が良く、体も芯から温まるのでお勧めです。

例えば42℃のような熱いお湯での入浴は、血圧の上昇をはじめ、心肺系への負担が大きいことも知られています。熱いお湯に短時間つかただけでは、交感神経が刺激され、興奮を促す脳内ホルモンが分泌されるので、リラックスしにくくなり、また、熱いお湯ではつかの時間も短くなりがちで、体の表面しか温まらず、お風呂から出た後、体の熱が奪われやすいうえ、汗もかきやすいので、結果として体を冷やす事になってしまいます。

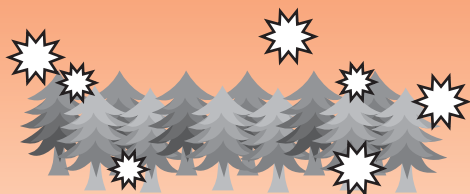
お年寄りや血圧の高い人がいる家庭では、寒い時期などは浴室や脱衣場を温めて、温度差を少なくしておきましょう。これは、急激な温度変化にさらされて、脳卒中などを起こす事を防ぐ為です。血圧の高い人が寒い場所に出ると、血管が収縮し、血圧が急激に上がってしまい、また、お風呂に入っても血圧は上がるので、湯船のふたを開けるなどして、浴室や脱衣場を温めておくことをお勧めします。

* ただし、健康に問題のない人は、あえて温度変化に自分をさらすことで、体を鍛えるのも良いかもしれません。

栄養士だより



花粉症について



みなさん花粉症は大丈夫ですか？
春先になると、くしゃみや鼻水がとまらないといった花粉症に悩まされる人が多くなります。

花粉症もアレルギーの一種で、残念ながら、完全に効く薬はまだありません。そこで、花粉症にならないための予防と、花粉症になってもできるだけ症状をやわらげるためのビタミンを紹介します。

ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にし、細菌感染といった外界の刺激から体を守ってくれます。

ビタミンAを多く含む食品 バター、牛乳、チーズ、卵、緑黄色野菜など

ビタミンB群

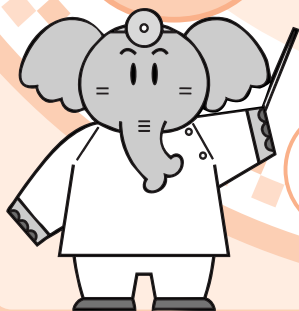
ビタミンB群が不足すると、全身に倦怠感があらわれ、抵抗力も衰えてしまいます。特にビタミンB2は、体のいろいろな組織の修復をはかる働きがあり、不足すると各機能がもろくなり、外界からの刺激に弱くなって、細菌や病原体に感染しやすくなります。

ビタミンB群を多く含む食品 肉類、豆、魚介類、チーズなど

ビタミンC

ウィルスから体を守る作用を持っています。

ビタミンCを多く含む食品 みかん、いちご、野菜、ピーマン、芋類、豆、緑茶など



このほかにも、日ごろ口にしている食べ物にもいろいろな働きがあります。普段からバランスのよい食生活を心がけ、体を動かして体力づくりをすることで、この時期を乗り切ってください。

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棟101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



編集後記

今回の広報誌「ハーモニー」いかがでしたか？
これからも皆様に楽しんでいただける紙面づくりを目指していきます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。