はーもにー

第20号

平成22年3月1日発行

ちょっと一昔

理事長　宮下　正明

「行く川の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消え、かつ結びて、久しくとどまりたる例えなし。世の中にある人とすみかと、またかくの如し」「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらはす。奢れるもの久しからず。ただ春の夜の夢の如し。猛き者もついには滅びぬ。ひとへに風の前の塵に同じ。」滅びることがないと思われた栄華を極めた一族があっけなく没落していく。頑健で健康そのものと思えた人が突然肉体が朽ちていく。人間とはそんなにはかないものだろうか。

月日の流れがますます速くなった。青春時代はますます遠のいていく。これから先の人生を直視する恐怖を避け、毎日を何とか精いっぱい生きようとする。還暦を皆様に祝っていただいたのがつい昨日のように思えるのに、もう前期高齢者の通知と納付書が役所からやってきた。心の中ではまだまだ若いと思っているのに、現実は許してくれない。私よりも人生の先輩の皆さんにとってはその思いがもっと強いはず。大活躍した昭和20、30、40、50、60、70年代は歴史の中に埋没されようとしている。私も先輩の皆さんもあの物質的、衛生的、精神的に酷い時代をよく生き抜いてきた。

少し記憶をたどってみたい。私は堺の南の端、美木多村で生を受け、いまでも住んでいる。そこに浜寺や石津の港から魚を自転車に積んで売りに来た。冷凍庫や冷蔵庫がなかった。夏の暑い日でも2～3時間かけてやっとお魚やお刺身が届いた。今の基準では衛生的に信じられない状態であった。お肉もそうであって、賞味期限の判断は自分の五感であった。自己責任であった。よほどひどいものでない限り、勿体ないから食べた。今の人から見れば、躊躇なくゴミ箱行きの品物であった。人間はそれほどやわな動物でない。人は自分の舌で、自分の目で、自分の鼻で判断することをやめて、文字に頼るようになった。人は生き物であることを止めたのかも知れない。食べ物も野菜中心で調理方法を変えて食べた。まずいとは思わなかった。そんなものであった。「すし」は滅多に口に入らなかった。本当のごちそうであった。それ故、おみやげに持って帰っても大変喜ばれた。100匁(375g)100円前後で売られていた牛肉を使ったすき焼きは大事なお客さんやお目出度い時しか食べなかった。日常的に食べないが故に、一層おいしかった。

駅伝も楽しみの一つであった。美木多村が属していた泉北郡にはたくさんの村があった。駅伝はそれらの村を走り抜けた。人気があった。村人が総出で土道に出て応援した。それに刺激されて走者は村の名誉の為に一段とスピードを上げた。

人は権利を主張するようになって規制が増えた。当時の人が今によみがえったら、どう思うだろうか。松は凛として風になびき、樹木は本来の色でその場に溶け込んでいた。ごちそうがなくても、貧しくても、人はそれなりに幸せであった。そんな中で皆さんは懸命に働き、戦前の経済力を凌駕し、日本を世界第2位に押し上げ、後輩に引き継いだ。脚光を浴びた人だけが英雄でないし、偉大でもない。そんな人もいつかは忘れられる。真に尊敬されるのは名前も名誉もないが懸命に生きたという証のある人ではないだろうか。

この度、堺市から増築を認められ、他の多くの特養と同じ80床になる見込みになりました。ハーモニー入所を待ち望んでおられる待機者にとっては少しでもお役に立てるのではと思います。既存のハーモニー設立時と同じように、終の棲家として楽しく、幸せに過ごして頂けるよう、花の絶えることのない、緑豊かな楽園を目指して頑張っていきます。

平成21年度第12回

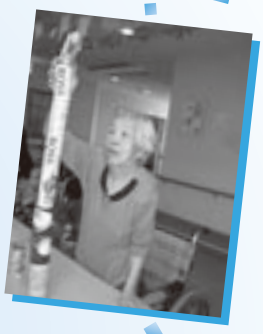
文化祭

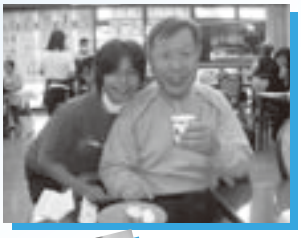
平成21年11月8日(日)実施

テーマ『堺(さかい)』

平成21年11月ハーモニーにて12回目の文化祭が催されました。今年は新型のインフルエンザが流行していた為、規模を縮小して入居されている方を中心に行われました。

テーマを『堺(さかい)』として、堺にちなんだ飾りつけや作品、茶室など展示して記念撮影をしたり、堺カルタや体操、ゲームに参加して楽しんでいただきました。喫茶では抹茶セットや焼き芋、ケーキバイキングなどを用意、また毎年恒例となっているバザーでは、皆様より寄付して頂いた品物で催しさせて頂きました。





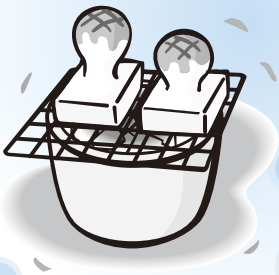
特別養護老人ホーム ハーモニー

クリスマス会

演奏会をしました！入所者の方と一緒に「聖しこの夜」を唄いました。クリスマスツリーは入所者の方と一緒に飾り付けし素敵な1日を過ごすことができました。

料理レクリエーション

刷毛でお餅に砂糖醤油を塗り、焼きました。とても美味しそうな香りがしました。熱々のぜんざいと一緒に召し上がっていただき、「美味しい」「おかわり」の声をたくさん聞くことができました。



運だめし大会

今年初めてのレクリエーションは、運だめし大会をしました。サイコロがうまく転がり、大吉のところで止まると、「すごい」「うれしい」と歓声が起こりました。今年も元気で過ごせますように…

ハーモニーデイサービス

10月 温泉外出

利用者の方に参加希望を募り、岸和田市にある「いよやかの郷」に行きました。紅葉の彩りやお食事を楽しまれ、温泉に入ってお肌がスベスベになられて皆様とてもご満悦されていました。お土産もたくさん買われて、帰りは荷物いっぱいになりました。

だんじり

南野田・北野田のだんじり神輿がハーモニーに来られて、利用者の方たちもお祭り気分にご満悦でした。

12月 忘年会

利用者の方たちで今年（平成21年）の思い出や出来事などお鍋（ちゃんこ鍋）を囲んでお話され、一年が経つのは早いなと皆さん口を揃えておっしゃられていました。また、ビンゴゲームをしていろいろな景品をご用意させていただきました。

もちつき

毎年恒例のもちつきが今年も行われました。重たい杵を持って力強くもちをつく姿にスタッフは尻もちをつかないよう冷や冷やになりながら見守りました。出来立てのもちをぜんざいにしていただきました。

ハーモニーコート

神戸花鳥園

10月27日には神戸花鳥園へ、11月24日には根来寺と粉河寺へ紅葉狩りに行きました。そして、12月にはクリスマス会を開催しました。ボランティアの参加もあり、皆さんそれぞれに楽しんでいただけたと思います。

1月6日と12日に住吉大社へ初詣に行きました。混雑も無く、それぞれ今年の健康と幸せを祈っておられました。

紅葉狩り

クリスマス会

初詣

ハーモニープラザ

遠足

11月13日と20日に、ハーベストの丘へ遠足に行きました。お天気にも恵まれ、心地よい風を感じながら楽しいひとときを過ごしていただきました。

HAPPY BIRTHDAY

12月21日、加藤みさをさんが102歳のお誕生日を迎えられ、紅白のおまんじゅうと手作りのケーキで、お祝いさせていただきました。これからも元気に毎日をお過ごしください。

クリスマス会

12月25日、ボランティアさんに来ていただいてクリスマス会を行いました。みなさんの笑顔と笑い声があふれる楽しい催しになりました。

初詣

1月8日と9日に初詣にいきました。8日は菅生神社へ、9日は出雲大社へ。皆さん熱心にお参りをされました。新しい年も元気でがんばりましょう!!

節分

2月3日、朝からみんなで巻き寿司を作り、お昼ごはんにかぶりつき、そのあと豆まきをしました。豆の代わりのボールを投げて鬼退治。みなさんのおかげで今年も福があふれそうです。

ハーモニーあかさか

あかさかニュースの時間です

2010年 新年明けましておめでとうございます!
今年もよろしくお願いします。

それでは新年早々のニュースからお送りいたします!
秋から冬にかけてのお誕生日を迎えられた方はお二人でした。

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　83歳
甘いものをこよなく愛する
気持の若い楽しい奥様です

塩井　三郎様
大正13年10月31日　86歳
とっても紳士的なあかさかの自慢の男前です。特に笑顔が最高!!

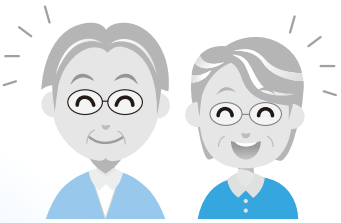
これからも、元気で楽しく過ごして行きましょう。

1月6日に新年発の行事、初詣に行ってきました。

とても寒い日だったのでみなさんに「どうしますか？？」と相談した結果、皆さん「寒くても初詣はいかなアカン!!」とのことで意見が一致し、多冶速比売神社に行きました。皆さん真剣に手をあわせておられ、それぞれの家族やご自身の健康を祈られていました。
今年も皆で笑いの絶えない1年になりますように。たくさんいろいろな所へも行って、楽しい毎日にしましょうね。

ハーモニー ヘルパーステーション

『さらば、物忘れ』



脳の老化は脳の前頭前野と深い関係があり、この前頭前野を鍛える事によって、物忘れをなくし脳の老化を防ぐ事が出来るのです。
日常の生活のちょっとした工夫で出来る物忘れ防止法をご紹介します。

❶面倒くさい時がチャンス
脳は使わない状態が続くと衰える速度も加速するので、「面倒くさい」と思った時こそ、脳トレーニングのチャンスなのです。例えば手のこんだ料理を作ってみたり、面倒くさい事を少し無理してやってみましょう。

❷ちょいワルを目指そう
外出時には自分で服装のコーディネートをしてみましょう。前頭前野は他人を意識する場所。意識しておしゃれする事で、前頭葉を刺激出来るのです。

❸笑いが大切
普段の会話の中で笑う事は脳にとても良いのです。おやじギャグも脳を鍛えるのに効果的です。このおやじギャグ、思い付いた時も気付いた時も脳活性が高まります。また、無理に笑顔をつくる事によっても脳は活性化します。

在宅支援だより

在宅介護支援センター

介護保険をはじめ、高齢者に関するご相談を 365 日お受けしています。私たちはいろんな人との出会い・関わり・心のふれあいを大切に携わっていきたいと考えています。皆様、お気軽にご相談下さい。

住み慣れた自宅で暮らせる体制を少しでも構築できるよう、ご本人・ご家族・地域の方々と協力しながら頑張っていきたいと思います。

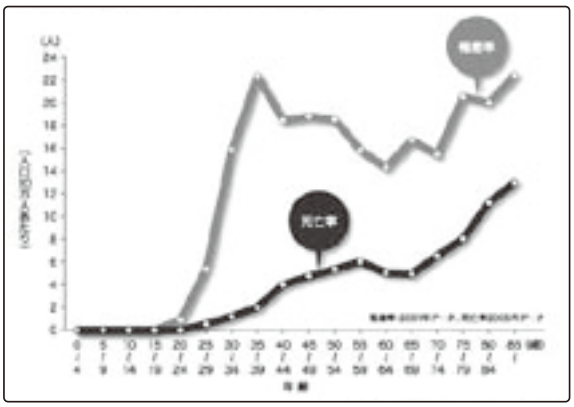
これからも宜しくお願いします。

ハーモニー診療所

子宮頸がんは予防できる病気です

子宮体がんは閉経前後の50歳～60歳の女性に多く、子宮の入り口付近にできる子宮頸がんは20歳～30歳代の女性に最も多く、発症する全てのガンの中で第一位となっています。身近な家族や親戚にがんになった人がいるとなりやすいというイメージがありますが、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）による感染です。性交経験がある殆どの女性が保菌しています。感染した状態が長く続くと発症します。子宮頸がんは女性の命はもちろんのこと、妊娠や出産の可能性まで奪ってしまう、生活や人生に大きな影響を及ぼす病気です。

図:子宮頸がんの罹患率と死亡率（日本人女性）[2)]



国立がんセンターがん対策情報センター

予防するには、**予防ワクチンと検診**です。

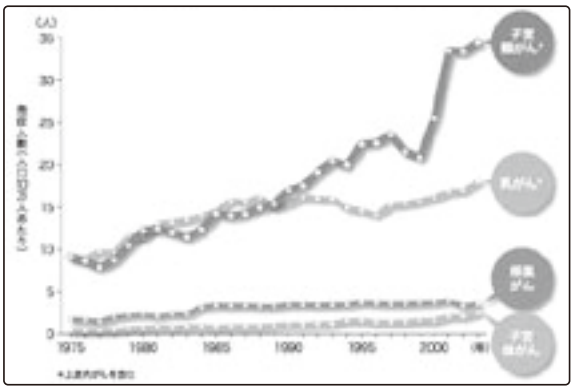
〈予防ワクチンとは〉

発がん性HPVの感染を防ぐワクチンです。サーバックス感染する前に接種することで効果的に予防できます。ワクチンは6ヶ月以内に3回接種しないと、十分な予防効果が得られません。

〈検診〉

子宮頸がんは定期的検診によって、がんになる前の状態を発見でき、がんになる前に治療が可能な病気です。検診そのものはわずか5分で終わります。あなたの子宮と命を守るために症状がなくても1～2年に一度は検診をかかさず受けましょう。

図:日本における20～39歳の女性10万人当たりの各種がんの発症率推移



国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計（厚生労働大臣官房統計情報部）

（検診の流れ）

①問診

②検診（内診）… 子宮頸部の状態を目で診て確認し、膣鏡で観察します。

③細胞診 …… やわらかいブラシのようなもので子宮粘膜をなでるように採取します。痛みはほとんどありません。

④終了 …… 約2週間で結果がわかります。

（堺市民検診）

子宮がん …… 20才以上の偶数年齢の市民（女性のみ）
視診・内診・細胞診　500円

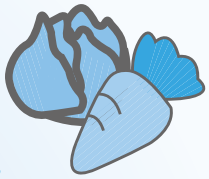
乳がん …… 30才以上40才未満　視診・触診のみ　400円
40才以上の偶数年齢の市民　視診・触診・マンモグラフィ　900円

栄養士だより

胃腸の調子が悪い時、皆さんはどのようにされていますか?

まず、原因を考えてみると・・・

- 不規則な生活
- 暴飲暴食
- 噛まない食生活
- 刺激物の過剰摂取
- 睡眠不足
- ストレス
- 食物繊維不足



など多数あげられます。

胃腸力をUPさせる食生活ポイント

食事時間は規則正しく
胃腸に規則正しいリズムができます。食事時に胃液の分泌が盛んになって消化力が高まります。

よく噛んで食べる
よく噛む事で胃の負担を軽減できます。

腹八分目を目安に
おなかいっぱい食べると、胃の働きが悪くなり胃液が十分に混ざりません。

たんぱく質をとる
肉、魚や卵などに含まれるたんぱく質は、細胞や消化酵素を作る為に欠かせない栄養素です。

食物繊維を上手にとる
野菜、果物や海藻に多く含まれる水溶性食物繊維は、胃腸が弱く、下痢しやすい人にもやさしく働きます。

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

Harmony ハーモニー Heart and Soul

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

編集後記

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。