はーもにー

第21号

平成22年10月1日発行

食事は楽しみ、食事は命、食事は生きる糧

理事長　宮下　正明

日本人が今の中国を責めることができようか。今から40年前の日本はそうであった。中国はそれほど遅れていると言っているのではない。

水俣病がおこり、富山のイタイイタイ病、四日市のぜんそくや第2阪神国道の公害等、いたるところで環境問題がクローズアップされた。産業発展、経済成長の為に生活の犠牲が当然とされた。日本人はおとなしい、従順な民族である。大和川がワースト2位の河川になってもあまり文句は言わなかった。害虫を駆除する農薬は収穫の増収につながると言って大いに奨励された。水銀系の劇薬であった。人も農協も無知であった。あるいはそれが正しいと教えられていた。ドジョウが、メダカが、タニシやフナやコイがものの見事に私たちの周りから消えていった。そして魔の手が遂にはそれを使用した人にまで及んだ。内臓が侵され、心臓の鼓動が弱まった。ある意味、自分やその家族以外の人が食べるものはどうでもよかった。今の中国はそれほどでもないが、同じような思考形態ではと思う。その当時無性に外国に行きたかった。外国で活躍したかった。外国の物は全て良いように思った。ちょうど今の中国人はそう思って、たくさんの人が外国に行っているように。私も外国に出た。外国で働いた。しかしそれは取りも直さず日本の再発見の旅であった。何もかも目新しく、文化文明的に何でも進んでいるように見えた。大げさにいえば、明治維新の時の外国崇拝のようであった。

ここでは食事だけに限定しよう。外国の素朴な分厚いステーキ、フランスやイタリア料理はおいしかった。スパゲッティやピザ等のパスタもいろいろアレンジされて美味であった。しかし日本のようなコメはなかった。お化けのように大きいほうれん草、かぼちゃ、すいか、形、色は同じでも微妙に違った。大味であった。日本食への懐かしさが募った。今外国に行けば日本食ブーム。街の至る所で寿司や日本食の看板、しかしそのほとんどが、これが本当に寿司？　日本食？と疑いたくなるもの。日本にあるフランス料理、イタリア料理、中国料理は本国の人が食べてもそんなに違和感がないのに、外国で食べる日本食は私たちにとって疑問符のつくものが多い。日本政府が外国の日本料理店にお墨付きを与えるという事で大きな問題になったが、本当の日本食を知ってもらうためにはそれが必要なのかも。

私個人的には昔食べた「くもじ」や「なすびやキュウリの古漬け」が好きであった。おばあさんがよく「大豆と子えび」、イワシ、イトヨリ、ヒメチ、なすびと子えび、ずいき、タイモ、カモウリの料理をした。ひじきや大根の切り干しは定番であった。「おみ」も良く炊いた。おじいさんが作った「うまい菜」を炊いたり、熱いご飯に卵を落として少ししょうゆを掛けて食べた。さつまいもは穴倉に保存し、大根は天日にほした。もち米をついて「かきもち」を沢山作った。昔からの知恵であった。質素で素朴であったが美味しかった。複雑なソースや調味料は必要なかった。食材そのものが持っている味であった。

ハーモニーの調理人や栄養士は若い。一生懸命メニューを考えているがどうしても今風になってしまう。食事は命、食事は楽しみ、食事は生きる糧。このことを良く噛みしめて、昔のメニューも積極的にちりばめたい。

お知らせ

このたび平成21年度赤い羽根共同募金「公益信託近藤きよ子記念福祉基金」からの助成金にて、ケアハウスハーモニーコートの送迎車両を購入させていただきました。公益法人きよ子記念福祉基金をはじめ、ご協力を賜りました関係者の皆様に謹んで感謝いたしますとともに、この車両を有効に活用させていただきます。

納涼祭

平成22年7月25日(日)実　施

平成22年7月25日(日)ハーモニーにて納涼祭が催されました。暑い中ではありましたが天候に恵まれ、無事開催することができました。

和太鼓、よさこい、新人職員ショー等の催しや、おいしい屋台が並びました。皆様には夏祭りの雰囲気を楽しんでいただけたでしょうか？

今年もたくさんのボランティアの方々にご協力いただき、本当にありがとうございました。また来年もたくさんのご参加お待ちしております。

特別養護老人ホーム ハーモニー

花見

ハーモニーの駐車場にきれいな桜が咲きました。お天気がよく笑顔で記念撮影しました。

料理レクリエーション（ベビーカステラ）

ホットケーキミックスでたこ焼き器を使って、ベビーカステラを作りました。

くるくる回しながら、焼く姿は皆さん真剣です。できあがりはチョコレートや生クリームをつけて美味しくいただきました。

誕生日会

毎月一回、厨房さんの手作りのケーキと心のこもった誕生日カードでお祝いしています。これからも長生きしてくださいね。

外出

5月は気候もよく、近くの狭山副池公園へ散歩に行きました。シロツメ草がたくさん咲いていて、とてもきれいでした。また6月には回転寿司を食べに行きました。

お食事会

6月に、父の日と母の日の合同のお食事会として、バイキングを行いました。天ぷら、茶碗蒸し、果物、ケーキ等たくさんご用意しました。

流しそうめん

7月に流しそうめんを行い、流れてくるおそうめんをすくうのに皆さん一生懸命でした。

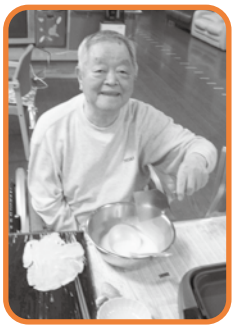
ハーモニーデイサービス

4月 お花見

今年のお花見はハーモニーの庭でおやつを食べながら楽しみました。満開の桜に皆さまご満悦でした。

6月 料理レクリエーション

クレープ作りを皆さまで行いおいしくいただきました。甘党の方は生クリームとバナナ・チョコレートをはさみ、その他の方はマヨネーズとシーチキン・レタスをはさんで上手に作られていました。



7月 流しそうめん

毎年恒例本物の竹を使って手作りの流しそうめんを行いました。皆さま普段よりもたくさん召し上がられて喜んでいただきました。

ハーモニーコート

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。
4月6日、お花見に黒鳥山公園に出かけました。
4月30日には當麻寺へぼたん見学、6月29日には花の文化園にあじさいを見に行って来ました。
いずれもお天気に恵まれ楽しい一日となりました。

施設長変更のお知らせ

ケアハウスハーモニーコートの施設長に就任いたしました上野光彦です。前任者同様、よろしくご指導ご支援お願いいたします。

ハーモニープラザ

七夕

いつもより大きな笹で、みなさん童心に帰って飾ってくれました。
「足がよくなりますように」
「一生チャレンジ！」
などなど、たくさんの短冊であふれました。

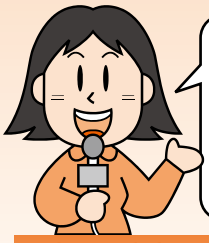
園児訪問

7月28日北野田保育園の4歳児さんが来てくれました。
ちょっと緊張気味でしたが、歌と踊りで楽しませてくれた後、おじいちゃんおばあちゃんの肩たたきをしてくれました。
かわいいこども達の仕草に、みなさん満面の笑みで楽しんでおられました。
暑い中ありがとうございました。また来てくださいね～。

流しそうめん

食べながらも、流れてくるそうめんには手を伸ばさずにはいられない…
どんどん上手にすくわれるので、下流にいる人のところまでそうめんが流れない…
楽しむというよりは、そうめんと勝負している感じでしたが、夏の風物詩に食欲も刺激されたのか、みなさんたくさん食べてくださいました。
うだるような猛暑の中で、涼しさを感じるひとコマでした。

ハーモニーあかさか



あかさか
ニュースの
時間です

新年度が始まりました。今年も、元気に楽しく過ごしましょう。

南区対抗風船バレーボール大会

3月堺市南区のグループホーム8事業所対抗の風船バレーボール大会に参加し、見事、準優勝に輝きました。来年は優勝を目指しましょう！

ボランティア交流会を行いました

4月普段お世話になっております、ボランティアさんに日頃の感謝といたしまして、あかさかで食事会を開きました。当日は、桜も見事で、入居者の皆様も大変喜んでおられました。

管理者変更のお知らせ

4月1日より上野 光彦→松浦 大輔に交代しました。
まだまだ行き届かない所もあるかとは思いますが、皆様よろしくお願いいたします。

ハーモニー ヘルパーステーション

『お酢の話』

昔から「お酢は身体にいい」と言われてきました。では、どう身体にいいのでしょうか？お酢のパワーの一端をご紹介します。

お酢の力 1 たっぷりのアミノ酸がストレスや病気に強い身体を作ります。

人間の身体を作っているのはたんぱく質。そのたんぱく質はアミノ酸が組み合わさっています。したがってアミノ酸が不足すると、抵抗力が弱まり風邪を引きやすくなったり、おなかを壊しやすくなったりします。お酢にはアミノ酸がたっぷり。強い体作りに役立つと言われています。

お酢の力 2 血液の循環を整え、新陳代謝を活発にします。

お酢には「血小板凝集抑制効果」と「白血球粘着抑制効果」があります。つまり、お酢を毎日摂ると血液がサラサラになり、血行が良くなります。肩こりや冷え性を改善すると言われるのもその為です。

お酢の力 3 カルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症や老化の防止に効果的です。

お酢には他の栄養分を効率良く吸収させる働きがあります。特にカルシウムとの相性が良く、吸収力を大幅にアップさせるので、骨粗鬆症や老化防止に役立つと言われています。

お酢の力 4 お酢を飲むと疲れがとれる。

頭や身体を使って体内のエネルギーを消費すると、その燃えカスとして乳酸などの酸性物質がたまります。これが疲れの元となります。ところが人間の身体にはもともと酸性物質の蓄積を防ぐ「クエン酸サイクル」という機能があります。酸性物質を分解するというもので、お酢の主成分の酢酸がこの「クエン酸サイクル」を活性化させます。だからお酢を飲むと疲れがとれると言われるのです。

以上ヘルパーステーションからでした。

在宅支援だより

『転倒予防体操』のご紹介 (^^)/

ご高齢者にとって転倒は日常生活の中で起こりうることです。軽い転倒ならまだしも、骨折してしまうと今後の生活に大きな影響が出てしまうかもしれません。そこで、ご自宅で出来るいつでも簡単！お気軽転倒予防体操をご紹介します。

①足のつま先上げ下げ体操

背筋を伸ばし、椅子に座ります。肩幅に足を開き、つま先は膝より少し前に延ばした位置に置きます。ゆっくりと、つま先を上げて下ろします。上げて下ろすまでの時間は3秒ほどです。また、逆のかかとを上げて下ろす体操もあります。

②椅子を使った背伸び体操

立つ位置の前にしっかりとした椅子を置きます。両手でしっかりと椅子を持ち、背筋を伸ばして立ちます。背伸びをするようにゆっくりとつま先で立ち上がります。1，2，3でかかとを上げて、1，2，3で下ろします。

③足でタオルキャッチ！

①のようにしっかりと椅子に座ります。床に置いたタオルを足の指でタオルを掴み、掴んだら持ち上げます。指全部でタオルを掴んだり、また親指と人差し指でタオルを掴んだりします。

①～③の体操は10回を1セットで3セット位を目安に行ってみてください。
皆様の転倒防止にお役立て頂けたらと思います。

ハーモニー診療所

高血圧について

1. 原因

遺伝＋生活習慣＝日本人の多くの高血圧

生まれつき高血圧になりやすい人が、塩分のとりすぎ・肥満・運動不足・過度のアルコール摂取・喫煙・ストレスなどの悪い生活習慣を続けることによって心臓や血管に負担をかけ、高血圧になっていくことが多いです。

【成人における血圧値の分類】

分類	収縮期血圧(mmHg)		拡張期血圧(mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
Ⅰ度高血圧	140～159	または	90～99
Ⅱ度高血圧	160～179	または	100～109
Ⅲ度高血圧	≧180	または	≧110
(孤立性)収縮期高血圧	≧140	かつ	<90

※収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は、高い方の分類に組み入れる。

【降圧目標】

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 CKD(慢性腎臓病)患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

※診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85 mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたものである。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

2. 本当の恐ろしさは合併症です

血圧が高くなると血管に常に強い圧力がかかり、血管の壁が厚く硬くなると動脈硬化になります。そして、動脈硬化によって狭くもろくなった血管にさらに圧力がかかると脳や心臓、腎臓の血流が滞って詰まったり血管が破れて出血したりします。

脳
- 脳出血
- 脳梗塞
- 認知障害

心臓
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 心肥大
- 心不全

腎臓
- 腎臓障害
- 腎不全

血管
- 閉塞性動脈硬化症

☆自分の血圧は自分できちんと管理しましょう！普段から自分の血圧をしっておくことが第一です。

測定のポイント ＊家庭血圧は以下の条件で測定されることが望ましい。

朝
- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 座位（1～2分安静後）
- 朝食前　・服薬前

晩
- 就寝前
- 座位（1～2分安静後）

●朝・晩、どちらか1回なら朝に血圧を測りましょう。
●同じ場所、姿勢、上腕で測る。
●記録をとっておく。

♪次号は高血圧の続編で高血圧の**予防**についてです。お楽しみに。

栄養士だより

暑かった夏もようやく終わり、秋の気配を感じる季節となりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋などいろいろありますが、やはり食欲の秋ですね。

今回は料理の色彩、料理と食器の組み合わせ、盛り付けの工夫といったおいしさを増すポイントについてご紹介します。

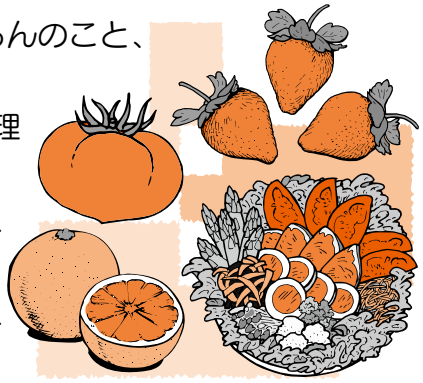
1 食欲を増進させる色彩

料理の色彩は食欲に大きく影響します。色彩の調和はもちろんのこと、食器の形や色との調和も大切です。

赤系統：さくらんぼ、トマト、いちご、人参など料理のポイントとして用います。

オレンジ系統：オレンジ、菊、レモンなど明るい黄色や、揚げ物などのきつね色は食欲を増します。

緑色系統：グリーンサラダなどの緑色は安らぎを与え、食欲を促します。

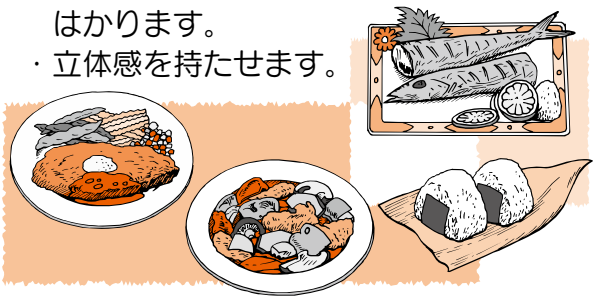


2 料理と食器の色

例えば、色の濃い料理の場合の器は、すっきりとした白色の無地のものを選びます。またさまざまな色のある料理は色彩があっさりとした器、料理の色が単一の場合の器は、柄物や色の入ったものを選びましょう。

3 盛り付けの工夫

- 料理に合った器を選びます。
- 食器の大きさと料理の分量の調和をはかります。
- 立体感を持たせます。



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

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

Harmony
ハーモニー
Heart and Soul

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。