

千代田界隈のレトロな風景



はなおくら

朝咲いて夕方にはしぼんでしまう。

はなびらをサッと湯通しして鰹節とポン酢で食べます。

みどりの風



2018.10.1

-NO.241-

人・ひと日記

小林 功

それにしても暑い夏でした。天気予報の表示では30度が標準の時代から近年は32度になり、35度になり、38度になり、ついに40度越えに・・・この10年ぐらいいは気温の上昇に合わせるように集中豪雨や巨大化する台風の影響が毎年どこかで起きています。この現象は日本だけでなく世界規模で悪化しているといわれます。このまま続いていくとどうなってしまうのでしょうか？テレビのニュースでは「命の危険」と表現されました。「外出は控えましょう。水分補給をしましょう。エアコンを適切に使用しましょう」ぐらいいでは済まなくなってしまうのではないかと気がします。水害や台風に対しても打つ手は無く、避難警報や指示の出し方でどれほどの対策になるのか疑問です。

原因が温暖化にあることを踏まえ、地球規模で取り組むことが迫られているのではないかと感じます。45億年かけて創り上げられた地球の自然環境が、人口の増加と産業が発達した、たった150年ぐらいいで壊されたと考えればこれから元に戻すことは不可能かもしれません。努力はすべきだと思います。二酸化炭素排出量ワースト3はアメリカ、中国、日本です。国のトップはこの問題をどう考え、何を行うのか世界に対して発信する時が来ていると思います。

プラスチックごみの問題も最近新聞でよく取り上げられています。今問題視されているのは多くの途上国ではそれが海へ流れ出て海洋汚染の原因になっていること。その中には再利用のために日本から運ばれたプラスチックも含まれている。人口一人当たりのプラスチックの廃棄量はアメリカが一位、二位が日本、それにEU諸国、中国が続くそうです。最近開催されたG7サミットでは「海洋プラスチック憲章」にトランプ大統領と安倍首相の二人だけが署名しなかったと報ぜられました。気象変動にも海洋汚染にも経済優先の壁が立ち塞がっているような気がします。

七月の末、私の連れ合いが脳内出血で救急搬送されました。「高次脳機能障害」という厳しい病名がついて、現在リハビリ病院で復帰に向けてトレーニング中です。脳というタンスの引き出しの中からどれだけ記憶を取り出せるか、どれだけ仕舞い込めるか・・・新しい人生が始まっています。ご心配をおかけしました。

発行 社会福祉法人悠朋会

相模原市中央区千代田2-4-1

千代田デイサービスセンター

042-751-0672

ヘルパーステーション千代田

042-704-0261

千代田介護支援センター

042-704-0281

千代田相談支援センター

042-707-1434

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

敬老祝賀会



千代田デイサービスの敬老祝賀会を9月16日に執り行いました。昼食には敬老祝膳でいつも以上の豪華な食事を召し上がって頂きました。祝賀会では記念品、賞状の授与があり、その後にはボランティアさんによる雅楽演奏がありました。おやつの時間には叶さんのピアノ演奏をバックに練りきりと抹茶を味わっていただきました。紅白幕が張ってあり、いつもと違う雰囲気皆さん笑顔で過ごされていました。



10月の予定



運動会	4日(木)～6日(土)
体重測定	8日(月)～14日(日)
キーボード	14日(日)
交流会	16日(火)、17日(水)
ビュッフェ	17日(水)
折り紙	18日(木)
シナプソロジー	18日(木)
運動会	22日(月)～24日(水)
誕生会	25日(木)～31日(水)
舞踊	26日(金)



千代田デイサービス秋祭り



秋祭りは利用者さんと職員でお神輿を担いでフロアを練り歩きました。祭りが始まってからは、千代田のズンドコ節を踊り、金魚すくい、輪投げ、射的などのゲームを楽しみ、屋台では理事長の作ったポップコーンやチョコバナナを購入して、談笑しながら召し上がりました。祭りの終盤には職員のダンスや二人羽織などの出し物があり、どれもユニークで、皆さん笑顔で楽しまれていました。

上映日 2018年10月8日（月・祝）

①14:00～（開場13:30）

②18:00～（開場17:30）

両上映後、感想会あり

会場 メイプルホール

（千代田2-2-15メイプルビルBF）

鑑賞料 500円

申込み 042-704-0261

ヘルパーステーション千代田まで

第8回

星が丘地区ふれあいフェスティバル
のお知らせ

日時：平成30年10月21日（日）

10時～15時

場所：星が丘小学校グラウンド

中央区星が丘3-1-6

第三回 千代田 de 映画会



毎年恒例となった悠朋会主催の映画会。今年の名匠アキ・カウリスマキ監督作品を上映。静かな港町で庶民の人情と善意、夫婦愛がたぐり寄せる、奇跡。フィンランド、ドイツ、フランス合作。上映時間93分。日本語字幕。

心を磨けば、奇跡が起こる。
至福のハッピー・エンディング。



理学療法士の小林琢です。前回の「ラムでつまづきに対する自主トレ
「つま先立ち」について掲載させていただきました。
今回は、そのつまづきの対策で誤った対策をとられている方をよく目にし
ますので紹介させていただきたいと思います。

つまづきの対策で『足を上げて』は×？

つまづきの多くの原因はご存知の通り、つま先が地面に引っかかってしまつこと、つま先が上がらないことにあります。高齢の方は歩く機会が減ると下腿三頭筋というふくらはぎの筋肉が弱くなつてしまいます。下腿三頭筋が弱化してしまうと足の裏での踏み返し(蹴り出し)が強く行えなくなり、足首の動きに制限が出来るてしまいます。これがつま先の上がり具合にも大きく影響してくるので、この下腿三頭筋に対しての自主トレに前回紹介した「つま先立ち」が有効になってきます。

ももを高く上げながら歩くことは、片足立ちの時間を延長するといつこと
で、よりバランスを崩してしまう危険性もありますので普段の歩行で意識する
ことはあまりお勧め出来ません。

周りの方の声掛けも「足を上げて」ではなく、「足の裏を踏んで」といふよう
にしてあげると転倒予防につながるかもしれません。

『足を上げて』 ではなく… 『足の裏を踏んで』



照り焼きチキン丼

今回は小学2年生の息子と男2人で独身時代の懐かしの
照り焼きチキン丼を再現しました。



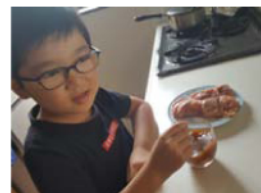
材料 (家族3人前)

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| ① 若鶏もも大 | | | |
| ② めんつゆ | 大きじ2 | ⑤ だし汁 | 50cc |
| ③ みりん | 大きじ2 | ⑥ キャベツ | 適量 |
| ④ サトウ | 大きじ2 | ⑦ 片栗粉 | 大きじ1 |

まず、合わせ調味料作り。②～⑦を容器にぶっこみ、かき混ぜます。
フライパンで鶏肉の皮の面は強火でカリカリに焼き、裏面に返して
蒸し焼きにします。火が通ったら合わせ調味料をフライパンに投入
すると直ぐにトロトロの照り焼きになります。あつたかご飯にキャ
ベツを敷きその上に照り焼きチキンを投入すると美味しい美味い
照り焼きチキン丼の出来上がりです。これで息子に伝授できました。
きっと将来はバラ色の独身ライフを満喫できることでしょう・



施設長
小林 立



ザ・男メシ！

オトコ

其の式

