

千代田界限のレトロな風景



蟠梅（ろうばい）

今日（1/20）は大寒。日差しは温かく、みずみずしい花弁と香りはもう春の気配。

み
ど
り
の
風

2020.2.1
-NO.257-

人・ひと日記

小林 功

児童クラブ	042	704	1
いちばん星	15865	02886	1
	1	0	2
	5	2	8
	6	6	1
	6	1	1

新しい言葉がどんどん生まれこちらの知識が追いつきません。「SDGs」というのも最近よく目に付くようになつてきています。「えすでにじーず」と読み、持続可能な開発目標の略と言われています。2015年国連加盟国で地球の持続可能性が議論される中で2030年までに達成すべき17の目標が設定されています。貧困・飢餓・水といった開発途上国の基礎的目標。働き甲斐・経済成長・技術革新・クリーンエネルギー等先進国や企業が取り組むべき課題。そして気候変動・自然環境保護・平和・・・21世紀の世界が抱える課題を包括的に上げています。2030年までにどの様に行動し何が出来るのか？17項目のうち「気候変動に具体的な対策を」に関心が集まっています。温暖化はもはや世界的な問題です。この冬は従来の暖冬とは違うものを感じます。暖かくて良いけれど夏が怖いと誰もが予感しているのではないでしようか？本気で取り組むこと。17歳がグレタさんが懸命に訴えているニュースに思わず耳を傾けます。

今年、2020年は介護保険制度施行から20年。数次にわたる制度改正と報酬改定を行なながら高齢化社会の進行の真只中で役割を果たし定着してきたと云えると思います。現在、厚生労働省の社会保障審議会では介護保険の利用者負担額を現行の一割から二割へ引き上げ、要介護1、2の訪問介護、通所介護の地域支援事業のほど2021年度に向けた制度改革に関する意見書からは見送られましたと報じられました。今回見送られても次の改正時には再び議論の対象になることでしょう。国は「可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう・・・」と地域サービス利用にブレークが掛かることは必至で、逆行することになるのではないか？

中学校の同窓会の幹事役で準備を進めています。60年間引き継がれてきた名簿が頼りでこれなしでは考えられない作業ですが、この国の政治家や官僚はそれが無くとも出来てしまふということでしょうか？

ホームページアドレス
www.yuhokai-kaigo.com

初 詣 (村富神社)



日頃外出が出来なくなってきた方を中心に矢部にある村富神社に初詣に出かけました。
寒い中、お参りをするのに境内を歩いてまわりました。

寒い日もありましたが、皆さんよい気分転換になったようで、色々な所を見て回り、いつも以上に口数も増え、笑顔も多く見られました。

皆さん何を願ったのでしょうか？願いが叶うといいですね。

2月の予定



節 分	3日（月）
体重測定	3日（月）～9日（日）
おやつ作り	14日（金）
交 流 会	18日（火）、21日（金）
書 道	20日（木）
折 り 紙	20日（木）
誕 生 会	23日（日）～29日（土）
シナプソロジー	27日（水）



餅つき



元旦には毎年恒例となっているお餅つきを行いました。今年は餅つきを楽しみに元旦から来られる方もいたり、職員も家族を連れて来所され、みんなで楽しく餅つきをすることが出来ました。ついたお餅は、きなこ、あんこ、大根おろしの3種の味を楽しんで頂きました。つきたてのお餅はとても美味しく、皆さんペロリと平らげてしまいました。



獅子舞



2日には田名若者神輿連合会の方々が新年の挨拶に来られ、迫力のある獅子舞の踊りを披露してくださいました。

獅子舞が頭を噛むことで、その人についた邪気を食べてくれると言われていて、悪魔祓いや疫病退治をしてもらい、1年間元気に過ごせるよう、利用者さんや職員の頭を噛んで回ってもらいました。

今回は『腰痛』についてのコラム最終回です。

腰痛予防と【コア】の鍛え方

前回、コルセットを使用し続けていると『コア』の筋肉を弱めてしまうと伝えさせていただきました。今回は腰痛予防のため『コア』を鍛えるトレーニングを紹介いたします。

1. 深呼吸

①しつかり垂直に背筋を伸ばすか、背もたれ椅子に深くまで座って、背もたれにしつかりともたれた状態を作ります。手の位置は膝小僧の上に。肘を軽く伸ばして置いて下さい。

②鼻から息を吸い、口をすぼめつつお腹を引っ込めながらゆっくりと息を吐き、腹圧をかけていきましょう。

2. バックブリッジ

①仰向けに寝て膝を立てます。頸を引いた方が良いので枕を使用していただいてもかまいません。

②足の裏全体で床面を踏み、お尻をもち上げます。

この時お尻を高く持ち上げすぎてしまうと腹圧はかかりにくいので、お尻の高さは膝と肩を結んだ直線上に出来ると、効率よく腹圧がかかりやすいです。



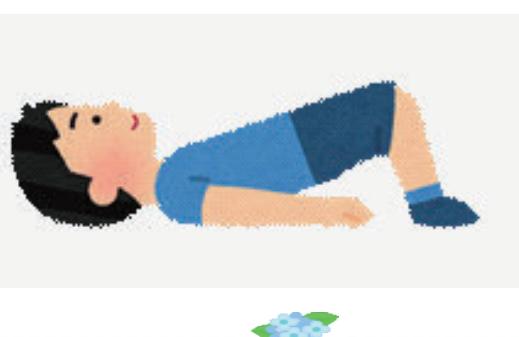
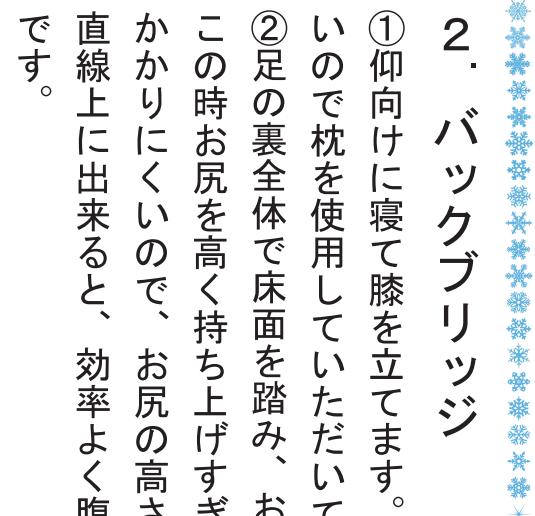
たっくんの 独り言



月1回、たっくんヨガ教室を職員向けに開催しているようです。

編集長の
一口メモ

デイサービス 理学療法士 小林 琢



ザ・
男メシ!

オトコ
其の六



ケアマネジャー
日高 明夫



口コモコ風 ぶた丼

休みの日は食事を作ることが多いです。ラーメンやお好み焼き、鶏肉の甘辛醤油煮などなど。今回はその中でも自慢の定番メニューをご紹介します。

～作り方～

- ①ぶた肉を焼き肉のたれと共に焼く。
- ②焼いた肉を好きなだけご飯に乗せる。
- ③マヨネーズは好きなだけかける。
- ④目玉焼きを乗せる。



日高家では特に子どもに大人気です。ちなみに目玉焼きを乗せれば何でも口コモコになると思っています。