

千代田界隈のレトロな風景



ケヤキ並木

切られても、切られても・・・

みどりの風



2021.12.1
-NO.279-

人・ひと日記

小林 功

デイの昼休み、季節から童謡の「赤とんぼ」をよく歌っています。いつもこの歌の三番の歌詞が気になります。「十五で姐やは嫁に行き、お里の便りも絶え果てた・・・」まだ幼いこの子は好きだった人のところへ嫁いだ訳ではなく、その後の生活も幸せだったとは思えません。女子の婚姻年齢が十六歳以上と法律で決められたのは昭和二十一年のこと。それまでは十五歳以上だったそうです。何年か前「女性は子を産む機械」と発言しひんしゆくを買った大臣がいましが婚姻年齢は産めよ増やせの国策のもとで決められていたのだと思います。来年四月からは成人年齢が十八歳になることに合わせ婚姻年齢は男女とも十八歳に改正されるとのことです。

最近始まった朝ドラのヒロインは安子ちゃん。お饅頭屋の娘で「あんこちゃん」とも呼ばれる十六歳。家業の存続のため婿取りの見合いをすすめられますが初恋の好きな人がいることを告白しお見合いは中止に。(日本中の朝ドラファンが一安心)。しかし好きな相手も家業の跡継ぎを嘱望され育てられてきたエリート青年。親の猛反対。そして戦争が人々を苦しめる時代に入っていく・・・。目が離せない毎朝の出勤前です。主題歌もいいと思います。

新型コロナウイルスの感染者数が減少し続け、最近はまだミニマムレベルに達しているような感じがします。しかし感染が急に減少した原因はまだわからない。お隣の韓国ではワクチン接種率が日本と変わらないレベルであるにも関わらず感染者がここに来て急増しているとのこと。ワクチンでひと安心というわけには行かないようですが三回目の接種に向けた準備が始まっているようです。相模原市の計画では六十五歳以上の高齢者の接種は来年二月から。接種券の配送は一月中旬から。予約の方法は前回はシステムがつながりにくい状況が発生したため、集団接種での会場と日時を希望を聞きながら事前

に市が決定する「指定方式」も取り入れる。ワクチンの種類は原則として前回と同じものを。

今まで通り出来る対策を続け通知を待ちましょう。

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

児童クラブ いちばん星

080-5865-1586

ホームページアドレス
www.yuhokai-kaigo.com

秋の外出リハビリ～麻溝公園・ふれあい動物広場～

10月から11月にかけて、天気の良い日を選びながら麻溝公園に外出リハビリきました。

春ごろの外出リハビリは少人数体制でおこないましたが、今回から従来通りの人数で実施しました☆

園内にあるふれあい動物広場では動物たちと触れ合ったり、鑑賞したり。カマキリを捕まえてみたり。各々のんびり散策を楽しまれていました。



普段なかなか見ることのできない動物たちを鑑賞しながら、感嘆の声もよく上がっていたのが印象的でした☆



ふれあいコーナーでもモルモットを愛でる方や逆に怖がるような素振りを見せる方も(*´艸`)

久しぶりの集団での外出でデイでは見せないみなさんの表情も垣間見ることが出来ました♪

次の外出は初詣になります。

今年もまだまだ寒くなりますので、体調など崩さぬようお過ごしください☆



書道
忘年会
体重測定
ゆず湯
誕生会

9日(木)、24日(金)
24日(金)、29日(水)
6日(月)～12日(日)
17日(金)～23日(木)
17日(金)～23日(木)





健康的な排便を目指して

～ヘルパー定例会から～



ヘルパーステーション千代田では、ヘルパーの技術・知識向上のため、定例会を実施しており、今回はその一部の内容を紹介します。

みなさん“健康的な排便”と聞いて連想することは何ですか？

①適度な運動 ②水分摂取 ③食物繊維の摂取 その他にも「排便時の姿勢」等様々なことが重要ですが、今回は“食物繊維”に焦点を当て紹介します。

食物繊維とは…？

食物繊維は、昔は体に必要なものだと思われていませんでしたが、今では「第六の栄養素」として重要視されており、水に溶けないタイプ（不溶性食物繊維）と水に溶けるタイプ（水溶性食物繊維）に分かれ、少し性質が異なります。食物繊維は口に残りやすく飲み込みづらいますが積極的に摂取したい食品です。繊維状のほか、蜂の巣状・へちま状のような形状もあり、多孔質のものです。



水溶性食物繊維			不溶性食物繊維		
<ul style="list-style-type: none"> ◆水に溶けると粘度を増しゲル状になる ◆血糖値の急上昇を抑える ◆善玉菌のえさになる 便秘、コロコロ便の方 におすすめ			<ul style="list-style-type: none"> ◆水分を吸収し数倍に膨れる ◆ぜん動運動を活性化させる ◆有害物質を体外へ排出する 残便感、便が細い方 におすすめ		

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では
 女性 18 g 以上
 男性 21 g 以上
 (18～64歳の場合)
 を食物繊維の1日の摂取目標量として定めています。

調理方法の工夫の例



野菜はゆでるとカサが減り、一度にたくさん食べ易くなります。



献立をいろいろ考えるのも面倒ですが、そんな時は具たくさん味噌汁やスープがおすすめです。

食物繊維が不足し便秘気味になると、イライラ、腹痛、頭痛、肌荒れ等の原因ともなります。また特にこれからの冬場にはかけては、寒いトイレでいきみ血圧が上がり、排便で血圧が下がったりすることで脳出血や迷走神経反射で意識を失う等、健康リスク要因となりますので十分に注意しましょう。

排泄物は生体の生命活動の産物であるので、健康状態を知るうえで重要な情報となります。排泄の生理・排泄機序をよく理解した上でヘルパーは援助を行っているのです。



職員随走リレー 其の十六

たぐ



私の休日の過ごし方

田島 教次

私の普段の休日は家でゴロゴロして過ごし、良く言ってインドア派、つまりは出不精です。そんな私でも楽しみにしているのが年に数回自分で行程を組み手配し、飛行機に乗って知らない土地へ行くことです。旅自体も楽しみなのですが、行く前に旅行日程を組み立てるのが楽しみです。雄大な自然・動植物を眺め、その土地で育まれた文化風習を肌で感じ、その土地に根差した郷土料理を食し、疲れた心や体を癒し・もてなしてくれる宿に宿泊する、考えるとワクワクします。

ひとつ目は八王子市にある「道の駅八王子滝山」です。この道の駅は東京初の道の駅で、東京都唯一の道の駅です。16号八王子バイパスを八王子方面へ進み、八王子インター近くの左入橋交差点を直進し、次の信号の右折するとあります。

地元八王子の旬の新鮮な農産物や果物は日持ちが良い上に安く大変おすすりめです。また畜産物も色々と取り揃えており、幻の豚肉「Tokyo X」や新鮮な牛乳・乳製品等が販売されています。様々な東京土産も置いてあり、ちょっとした旅行気分も味わえます。買物だけでなく道の駅の脇には八地川が流れており、季節の花々を眺めながら周囲の散策路を歩くこともここを訪れることの楽しみの一つです。



道の駅 八王子滝山



道の駅 清川

もう一つは神奈川県唯一の村である清川村にある「道の駅 清川」です。神奈川県内には4つの道の駅がありその中の一つです。清川村へ行く途中で少し寄り道すると、オギノパンの本社・工場があります。市内の小学生には給食のパンといえばオギノパンで、私もオギノパンで育った者の一人です。

オギノパンの代表格が揚げパンで、給食で余ったパンを奪いあつたことを思い出します。宮ヶ瀬ダムを脇に眺めながら県道60号線を進んで行くと清川村役場があり、その前に道の駅清川があります。地場産の朝どれ野菜が販売され、地元のブランド豚・清川恵水ポーク、県内・村内の様々お土産物・土産品が並んでいます。

今回紹介した道の駅は市内から1時間もかからず気軽に訪れることが出来ます。少し距離を延ばすと「どうし」や「小菅」もあります。時には道の駅を訪れてみてはいかがでしょうか。

編集後記

ここ最近、末っ子の娘が『お父さん』と呼ぶようになりました。その都度『パパと呼んでおくれ』と言いますが意志は固そうです。このままでは家族全員にパパと呼ばれなくなりそうです。何だか切ないやらむずかゆいやら、不思議な感覚です。 H