

千代田界隈のレトロな風景



きんもくせい

花が咲かないとだれも気が付いてくれない。みあげると見事な球形に育っていました。(千代田七丁目公園)

みどりの風



2023.11.1

-NO.302-

人・ひと日記

小林 功

文部省唱歌「虫の声」に出てくる虫は「まつむし」「すずむし」「こおろぎ」「くつわむし」「うまおい」です。毎年夏から秋にかけての夜、じっと耳をすませば必ず何かしらの虫の音が聞こえてきたと思います。虫がいないと気が付いたのは昨年のこと。やはり今年も聞こえてきません。この現象に関連がありそうな新聞記事が載っていました。(朝日・10/9号) 35度を超えると蚊の活動が止まり、25度から30度になると活動が活発になるということです。そういえば今年の夏は蚊に刺されることは稀で蚊取り線香をほとんど使わずに過ごしました。これから涼しくなると隠れていた虫や蚊が動き始めるのでしょうか？これも地球温暖化の影響と言えるのでしょうか。

「産業革命前からの世界の気温上昇を1.5度以下に抑えること。それ以上の上昇を止めるには温室効果ガス排出量を2035年までに60%、2040年前までに69%削減する必要がある」と国連では試算しています。最近10年の気温上昇は既に1.1度まで達しているという報告もあります。気温・海水温上昇、豪雨、洪水、山火事、大型台風、竜巻、干ばつ、農水産物への影響、気象災害などで多くの人命が失われていることは日本も例外ではありません。20年、30年後のことと先延ばしで考えて来た異変がもう既に始まっている感じがします。

10月から朝ドラの番組が変わりました。一気に変わってしまふと朝のルーティンにぽっかり穴が開くようです。10年前は「あまちゃんロス」が話題になりましたが、私の場合は前回も今回も「鈴鹿ひろ美ロス」がしばらく続きます。

ワールドカップラグビーの優勝争いは現時点(10/22)ではニュージーランド、アルゼンチン、イングランド、南アフリカが勝ち残りました。日本は予選リーグで敗退となりましたが、結果に対し選手も国民も静かに受け止めている幕引きでした。

4年後の大会に向けた新体制が注目されます。国内リーグを充実させ、海外遠征試合を多くする。強力な外国人選手を招聘し、レヴェルアップを図る・・・。地元三菱重工ダイナボアーズの躍進も期待しましょう。

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

千代田秋の運動会！

10月9日(月)、10日(火)に運動会を行いました！

今回は赤組、白組に分かれての対抗戦！

玉入れ、輪くぐり、バチ送り！

皆さま仲間の応援もさることながら、自らの番となると目の色を変えて一生懸命競技に打ち込んでくださっていました☆やはり競争となると気合の入りが変わりますね(^_^)

もう一方のフロアでは毎年恒例の体力測定！

握力や動体視力、空間認識力、動作バランス能力など様々な能力の測定を行い、得点を楽しまれていました。

これは他者との競争ではなく、自身との闘い！

去年の自分を超えるべく、合計得点の更新を目指していました。

2日間の昼食も運動会仕様でおにぎりに唐揚げ、卵焼きにタコさんウイナー♪

学生気分(?)で楽しむことができました☆



千代田クラフトクラブ(CCC)のコーナー

今月は、石鹸のデコパージュを作成してもらいました。デコパージュとは、【紙や布で何かを飾る】という意味だそうです。

上手く貼ろうと奮闘してる方がいたり、どうやったら綺麗に貼れるか慎重に考えアイデアを絞り出しながら行う方がいたりして、個々に違った角度から楽しみ取り組まれていました。

香りに癒され、加(・▽・)イ!!作品を完成させ皆さんご満悦でした。

作る価値があると思うので、良かったら試してみてくださいませ。(笑)



第13回 星が丘地区ふれあいフェスティバル うどん250食 完売!

10月22日(日)、星が丘地区ふれあいフェスティバルにて『うどん屋』を出店しました。セット販売で飲み物も用意しました。今年は陽気も良く、来場される方がとても多く早い時間から行列になりました。12時30分には完売!大盛況でした。

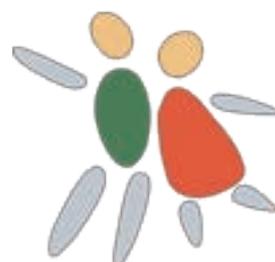


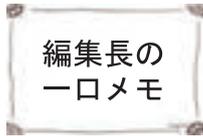
今年のおうどんのトッピングはネギ、かまぼこ、いなり揚げでした。うどんは200円で販売、飲み物とセットで300円にしました。11時前から飛ぶように売れました。

出店ブースの他に、体力測定、空手と剣道の体験コーナー、星が丘地域包括支援センターはトーンチャイムなどなど。ステージでは鼓笛演奏やハーモニカ演奏、フラダンスなどもあり大盛況でした。今年も楽しくうどんを作れました。来年も出店したいと考えています。宜しくお願いします。



書道 9日(木)、14日(火)、20(月)
体重測定 6日(月)~12日(日)
誕生会 24日(金)~30日(木)
外出リハビリ 予定





編集長の
一口メモ

どうやらうどん作りに目覚めてしまったようです。



今回は～車椅子シーティング、クッション編～です。車椅子自体の調整も重要ですが、**クッションの選定**もシーティングの肝です。数多ある福祉用具業者が取り扱うクッションからご本人の座位姿勢や動作にあわせて選定させていただくこともシーティングを行う上では重要です。

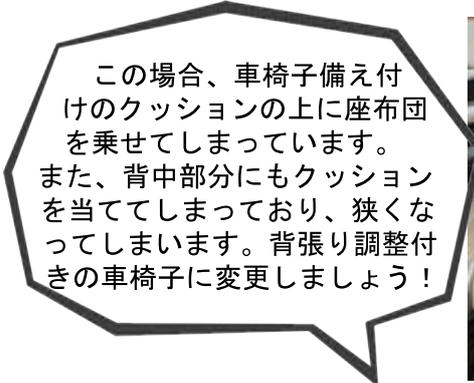
そんな中で一般に市販されていて手に入りやすいものも多く、**間違っただ物や間違っただ使い方**をされて**いる方が散見されている**ので事例を紹介いたします。

《間違っただ使い方》

・クッション複数使い

お尻の痛みを緩和するためにクッションや座布団を複数積み重ねてしまうパターン。

クッション同士のズレが生じ、お尻の前滑りなど悪い姿勢や腰痛を助長するものになりやすい。1枚の除圧効果の高い厚めのクッションを選ぶようにしましょう。

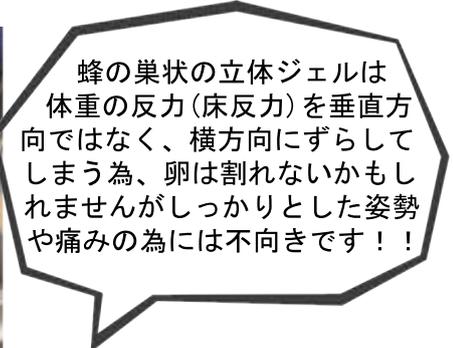


《間違っただクッション》

・蜂の巣型のジェルクッション

「卵をお尻の下に置いて割れない」を謳い文句に安価で売られているクッションです。ここ2年程で利用者さまの間でも急増しています。

このタイプのジェルクッションは横ズレを助長しやすく、健常に近い方はまだしも身体の傾きや捻じれがある中重度障害のある方が使用すると悪い姿勢や褥瘡を助長するものとなります。



介護保険下では車椅子クッションは基本、福祉業者を介してレンタルしますが、同じ物を購入するとなると2万円から高機能の物では5万円以上する物もあります。ニトリやカインズでは千円～5千円程である程度の性能を持ちサイズも車椅子に適合するクッションが手に入ります。

蜂の巣型ジェルクッションを使われるようでしたら是非ホームセンターに足を運んで頂き色々なクッションを試してみてください♪クッションの**片側を持った時にへたらず水平を保っているクッション**がおすすめです！



あつちいぼん
三軒目



ケアマネジャー
天願 千夏

★ハワイアン ポキ★



材料

- ・まぐろ 1冊
- ・アボカド 1個
- ・玉ねぎ 少量

タレ

- ・醤油 大さじ3
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・わさび
- ・にんにく
- ・ごま



- ①醤油、ごま油、わさび、にんにく、ごま、でタレを作る。
- ②アボカドを1.5cmに角切りにする。
- ③玉ねぎ少量をみじん切りにする。
- ④まぐろ、アボカド、玉ねぎ、タレを混ぜ合わせる。
- ⑤冷蔵庫で15分ほど寝かせる。

☆ご飯にのせてポキ丼にするのもお勧めです。
☆ごま油をオリーブオイルに変えるとサッパリと仕上がります。