

みかんの丘

第24号 河内福祉村

- ・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
- ・居宅介護支援事業所・ショートステイ
- ・地域交流センター「夢見館」



2015年8月



今回は、願いを叶える寺と言われる「蓮華院誕生寺奥之院」を訪れました。壮麗な景色の境内は精神を集中するような心をつかむ趣き。広さはなんと18万坪！人口から少し歩くとひととき目を惹く大きな鐘、世界一の梵鐘「飛龍の鐘」です。飛龍の鐘は、御仏の「苦、抜苦、与楽」「離業得脱」「金古しみを抜き平安な心を与え、業の苦惱から解き放たれる」に基づき、その古（九）と業（五）から直径の大きさを九尺五寸（288cm）、重さを祈願が叶うよう「満願」「一万貫（300kg）」と定められたそうです。飛龍の鐘は一つの願いを込めて撞くというのが特長で、

日々、世界平和を願い鐘を撞いておられるそう。大梵鐘の先には護摩堂、仁王門、五重の御堂など精神世界を醸す修行の場を見て回れ、五重塔には登ることもできます。境内を奥に進むと皇門大菩薩の大仏様を仰ぐことができます。取り囲む緑の美しさの中、この場に立ち、心静かに誠実に祈願すればきっと叶うだろうという気持ちになります。皆様もひとつの願い事を思い訪れられてみてはいかがでしょうか。まだまだ暑い日が続きますので、日中に参拝される際には帽子と水分補給は忘れないようにしてくださいね。

『世界一大きな希望の鐘』

河内ミノルさんとハナさんご夫妻の「気ままに探訪」

遊びも学びも美味しい物も大好きな2人か、好奇心の赴くまま、ふるさとの味わいを再発見してきました！



名所1 蓮華院誕生寺奥之院

公式ホームページ <http://www.rengein.jp>



季節の味わい美味しい定食屋さん！

お食事処 喜 (よろこび)

「自分の好きな料理をお客さんに食べてもらって、幸せな笑顔が見たい！」という想いで付けた名前というだけに、丁寧に繊細なお料理が並びます。お店は一人で切り盛り。必ずご予約ください。

所 熊本県玉名市大倉 1735
 電話 11:00 ~ 14:30 (オーダー 14:00 迄)
 0968-73-7775 日曜休



昼は「カフェ」夜は「居酒屋」！

R (アール)

昼はワンプレートランチ、夜は串物がオススメ。美味しい料理と飲み物が落ち着ける場所作りを心がけておられます。気になる店名は娘さんが命名されたそう。はてどんな思いがこぎざびご来店時に確認を。

所 熊本県玉名市築地 477
 電話 11:30 ~ 15:00 夜 18:00 ~ LAST
 0968-72-7252 日不定休

「どっこい私は元気です。」

人に歴史有り。地域や私たちの周りを支えてくださっている皆様のこれまでのお話や、お元気な姿をお伝えするコーナー。

前本 正光 さん

今回は、男らしく大柄ながら優しい眼差しの前本さんにお話を伺いました！



昭和14年4月1日横島にて、米・野菜農家の5人兄弟の長男として出生。29歳の時に家族のすすめもありお見合い、その後恋愛へと発展し結婚。3人の子にも恵まれ、米や野菜を出荷して生計を立てていたが、38歳の時、一大決心いちごの生産農家へと大転化。いちごの生産は、温度管理を大変細やかに行わなければならない、当時は雪が降れば冷害に合うなど大変な作業の日々だったと振り返られました。しかし、真心を込めて作るいちごは、皆様に受け入れられ、なんと1パック3000円にもなる時もあったそうです。また、農家の傍ら学校の役員や消防団を兼任し「地域の為に出来ることを！」と頑張られ、消防活動では43年間という長年の活動の功績に対し「叙勲」を受賞されました。「授けの際には夫婦で東京へ向かいました、とても良い思い出となりましたよ。」と微笑みながら語られました。60歳で家業を息子さんに譲り、大病を患うこともありましたが無事克服し「現在は、妻と二人でカラオケを楽しんだり、旅行をすることが何よりの楽しみです。」と大きな体を丸くしながら話されました。写真のバイクは昔から憧れていたハーレー。50代で購入し今でも大切にされているそうです。前本さんにはとってもお似合いのバイクですね！



ふるさと魅力発見 ノート

“優美な姿 キノコの女王”

「梅雨時期しか見られない」とも珍らしいキノコが自宅の庭に自生している「という方の噂を聞きつけ、玉名市在住のあい子さんに取材させていただきました。あい子さんに竹林の庭を案内していただくと、そこには、まるでレースのロングドレスを着ているような姿のキノコ！私たちは、初めて見るその姿にビックリ！詳しくお話を伺うと、このキノコは衣笠茸（アサガサタケ）というそうで、毎年梅雨時期になると庭の竹林にたち、その鑑賞が梅雨時の一番の楽しみとなつていそうです。今年も暖かき、雨の状況が良かったのか



約40本の衣笠茸がドレス姿を披露してくれそうです。衣笠茸はスポンタケ科に属し、日本、中国、北米、オーストラリアの竹林や広葉樹林に群生し、栽培方法が未だ確立されておらず、日本では多くの県で絶滅危惧種に指定されています。希少な天然・国産の衣笠茸は高級食材になっているそうです。そんな珍しいキノコがこんな身近に見れるとは！

第11回 みかんの丘 秋まつり開催

9月13日(日)

時間 / 15:00 ~ 17:00 場所 / みかんの丘

真夏が続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？みかんの丘では今年も「秋まつり」を開催致します。入居者の皆様に楽しんでもらいたい！という想いと、日頃からお世話になっている地域の方々へ感謝の気持ちを伝えるため、今年も新しい企画をご用意してスタッフ一同お待ちしております！皆様お誘いあわせのうえ、是非ご来場ください。

お客様駐車場：河内公民館駐車場(定期的に送迎車が参ります)
 ※みかんの丘への車の乗り入れはできません。

イベントカレンダー

みかんの丘や、地域での楽しいイベント	7/18(土) ~ 8/31(月)	熊本城夜間開国 ホームページ: http://www.manyou.kumamoto.jp/castle/ 城にはライトアップが施され、昼間とは一味違った姿を見ることが出来ます。期間中の毎週金土日曜と祝日および10日から13日の計25回にわたって、熊本城おもてなし武将隊夕涼みツアーが開催されます。
	9/13(日) ~ 20(日)	藤崎八幡宮例大祭 会場：熊本市藤崎八幡宮から市街地一帯 ホームページ: http://www.fujisakigu.or.jp/ 新聞獅子舞や町鉦、子どもこしが道中を賑わすほか、飾り馬や勢子の「馬追い」などが行われます。あてやかな祭り化粧や個性豊かな勢子のハビビ姿も見どころです。

特養



24時間シート

「自分らしく」を応援

みかんの丘で芽吹く、自立支援の道

住み慣れたこの場所で、いつまでも自分らしくイキイキと暮らしたい。それは、誰もが抱く想いです。その想いと夢に寄り添い、あきらめることなく、いつまでも自分らしい自立した生活を送っていただくために、みかんの丘では、自立支援に向けた新しい介護の在り方に挑戦しています！

夢実現プロジェクト『自分で歩けるようになりたい!』

「人に出来るだけ迷惑をかけずに生活をしていきたい」という思いから、歩行に対する取り組みに意欲的なKさん。「自分で歩けるようになりたい」という夢をお持ちです。夢に少しでも近づけるようにと本人の能力を考慮して作成された24時間シート(プラン)を基本に、毎日歩行訓練を実施。ベッドから食席まで、食席からトイレまでという少しの移動も歩行を促します。「自分でトイレにいけるように練習しましょう」「歩けるように頑張らしましょう」等、

スタッフの声かけも行うことで本人の自律心の向上も促します。歩行訓練の開始時は介助を二人がかりでおこなっていましたが、Kさんと共に根気強く訓練を継続してきましたが、少しずつ成果が現れてきており、今では一人介助で十分なほど両足にしっかり荷重をかけて、楽しくお話ししながら歩行ができるまでになりました。これからも、Kさんの夢に寄り添い、継続していきいと思ひます。歩けるようになったらどこかにお出かけしましょうね♪



以前より消化器の疾病のため、胃に負担をかけない食事の指導を受けておられたHさん。1ヶ月の半分しかみかんの丘には滞在されませんが、来所されるにつれて徐々に食欲も増えてこられました。そこで今回、栄養士などの許可も得て、外食行事に参加されることになりました。相談員として入所の段階からHさんの状態を見ており、このように元気になられ、外食行事でお食事を完食される姿を見ると、とても嬉しく思います。また皆さんと一緒に、外食を楽しめるようにしていきたいですね♪

外食を楽しんで きました

夏バテ解消に効果的!!「冷しゃぶのトマトジュレ」



材料: 4人前
 トマト 4玉(トマト缶でもOK)
 ・玉葱 1/4個
 ・にんにく 1片
 ・粉チーズ 大さじ2
 ・塩こしょう 少々
 ・オリーブオイル 大さじ3
 ・ゼラチン 2P(10g)
 ・豚肉 300g
 ・卵 2個
 ・盛り付け用(大葉 4枚、トマト 1玉)

- ① にんにく、玉葱をみじん切りにしトマトは一口大に切る。豚肉は塩こしょうをして下味をしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく・玉葱を中火で15分炒める。
- ③ トマト・チーズ大さじ1を混ぜ中火で煮詰め、一度立ちしたら火を止め塩こしょうで味を調える。
- ④ ゼラチンを加え粗熱が取れたら残りのチーズを入れ軽くかき混ぜ冷蔵庫で冷やす。(トマトジュレ)
- ⑤ 煮し器にお湯を沸かし、キャベツ・卵を入れ煮し取り出し、豚肉を煮る。
- ⑥ 皿にキャベツ・豚肉を盛り付け冷蔵庫で冷やしたトマトソースをかけ、好きな野菜を添えれば完成!

のがおすすめです。

管理栄養士より 夏レシピ紹介♪

夏は、トマトと豚肉と一緒に食べましょう！豚肉には疲労回復効果の高いビタミンB1が豊富です。ビタミンB1の吸収率をあげるのがクエン酸！クエン酸を含むトマトと一緒にとるのがおすすめです。

熊本市消防団新入団研修

7月5日、地区の消防団に入隊に参加致しました。当日は消防署職員の方の講義や、訓練指導が行われ、消防団員の心得を教えてくださいました。今後、地区住民のみなさんのお力になれるがんばります。

熊本市消防団新入団研修

7月5日、地区の消防団に入隊に参加致しました。当日は消防署職員の方の講義や、訓練指導が行われ、消防団員の心得を教えてくださいました。今後、地区住民のみなさんのお力になれるがんばります。



地域の できごと 掲示板

熊本市商工会対抗 ソフトバレーボール大会

6月14日、県下より千名以上の参加者が合志市体育館に上り、熊本市商工会対抗ソフトバレーボール大会が開催されました。当日は熊本市商工会青年部の方達との合同チームで大会にエントリー致しました。1勝しかできませんでした。汗を流し、とても楽しい交流の機会となりました。



Aさん
88歳
要介護度1

聞き取り 目標を設定

- ① 庭の散歩が出来るようになって、季節を楽しむ！
- ② 失敗なくトイレに行き、心地の良い毎日を過ごす！

Aさんは歩行が安定せず、ふらつきが見られデイサービス利用時もシルバーカー歩行器が必要で、スタッフの見守りもかかせませんでした。そのため、活動性が低くなりがちでリハビリに誘導するのが難しい状況でした。

そこで、Aさんに生活上のお困りの点など、聞き取りを行い、左記の2つの目標を定めました。

リハビリの 方法を決定

- 目標に対して楽しみながらリハビリを行えるよう、デイサービス利用時に左記の内容を行うことにしました。
- 下肢筋力向上の為200m歩行
- パワーリハビリ
- 開基ボール
- ビー玉移し※



※「ビー玉移し」……足でビー玉をつかみ、隣のレーンに移すゲームです。やってみると、ほどよい集中が楽しいゲームです。効果としてはバランスの強化になり、裸足でビー玉を触ることで、刺激にもなります。



上記の取組を根気よく続けて行く中で、職員全員一致でAさんの歩行速度が速くなったと評価が出たため、5m歩行という検査を行ってみました。取組を始めた段階では5m歩行が5.2秒でしたが、その後、同じ検査を行うと4.5秒になりました!!そして、シルバーカー歩行器でも、安定感が増し歩行もスムーズになりました。今では、杖歩行でも自由に行き来が可能になりました。

ご家族からも「トイレの失敗が減ってきました」とのお話をいただき、「デイサービスで運動できるようになってから最近ではすっかりしてきた」と認知面の向上も聞かれるようになりました。そのお話しにスタッフ全員、驚きと喜びに包まれました。

これからもAさんのペースで無理をせず、目標や成果の喜びを共有しながら達成を目指していきたいと思ひます。