

みかんの丘だより

第25号 河内福祉村

発行 社会福祉法人 陽光「みかんの丘」

- ・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11月



歴史と文化に
包まれる空間
『高瀬蔵』



菊池川の水運に恵まれた高瀬は菊池川流域の物資の集散地として古くから港町・商人の町として栄え、江戸時代には肥後五ヶ町の一つに数えられるほどでした。高瀬蔵はその高瀬に明治初期に建てられた町家と蔵を改修した多目的ホールと飲食店からなる施設です。平成12年に所有者の猿渡家から玉名市へ寄贈され、中心市街地活性化のための施設として国・県・市の協力・助成を得て平成16年から改修工事に入り、平成17年4月にオープンしたそうです。今は様々なイベント・催し物が多目的ホールで行われ、まちの活性化に一躍かっています。お近くを通られた際は是非100年以上の歳月を経た梁や柱が織りなす空間を感じに立ち寄られて下さい。

名所1 高瀬蔵

お問合せ受付：
NPO 法人高瀬蔵 事務局
TEL：0968-72-2480



今のおでかけ地図



極上の音楽と景色と食で彩る“時”

裏乃カフェ

今年2月にオープンした玉名市高瀬の裏川沿いのお店。景色や音楽を楽しみながら「大人がゆっくり時を楽しむ空間」。お食事は2種類から選べ、器やインテリアも魅力的。おすすめは桜の時期だそうです。

〒玉名市高瀬 160
TEL 11:00～21:00
TEL 0968-72-2057 水曜・木曜定休



名前の意味は「自由に気ままに」

ALLA LIBERA (アッラリベラ)

東京、福岡で修行されたシェフの本格イタリアンのお店。素敵な空間で味わう「ちょっと贅沢ランチ」はリーズナブルなのにボリューム満点。アレルギーや嫌いな物などにも対応していただけるそう。

〒玉名市小浜 233-1
TEL 11:30～15:00 夜 17:30～24:00
TEL 0968-71-6660 月曜定休

☆ふるさとのもん☆

フラメンコギタリスト
榎原 秀彦 さん

今回は、東京から西区に移住され、このみかんの丘の近くでもギターレッスンを開講されているプロギタリストの榎原さんです。奥様と一緒に色々なお話を伺っていただきました。



「フラメンコギタリスト」なんて耳にしたことがない私達にとって、未知の領域！ワクワクしながら、お話を伺ってきました。榎原さんがギターを始めたのは16歳の頃。当時は、運動が得意な体育会系の暴れん坊だった。お兄さんが音楽家ということもあり、ごく自然に音楽と触れ合い、家ではいつも楽器を弾いて過ごしていたそう。昨年、東京から移住。熊本に移住したきっかけは、奥様が青春時代を過ごしていた事や、東京にいるときもライブでよく来ていたからだそう。なかでも西区を選んだのは、自給自足でお金のシステムに依存しない暮らしがしたいという思想の実現の可能性を感じたから。現在では、みかんやお米を共に作るコミュニティができています。奥様はボーカルとして一緒にライブに出ることも



あるそうで、取材中、私達だけの為にライブを開催していただきました！その迫力に大感動！現在は、ライブ出演のほか、個人レッスンの生徒さんの募集も行ってられます。興味がある方は是非、お問合せください。今後はこの西区を、子供から高齢者まで笑顔があふれる世界にすることを目指しています。ワークにしていきたいそうです。



みかんの丘では、老人会などの訪問先やボランティアを募集しています！老人会への訪問の際は、高齢者の食事や健康についての注意点や体操等、老人会の運営をお手伝いします。ボランティア募集については、歌や踊りの発表会やみかんの丘での、入居者や利用者の見守りや移動のお手伝い等も大歓迎です！あなたの「表現したい気持ち」や「なにか人の助けになりたい気持ち」をみかんの丘で発揮してみませんか？あなたの思いをお待ちしております！ お問合せ 担当/山本

お問合せは『社会福祉法人 陽光 みかんの丘』まで
〒861-5348 熊本市西区河内町白浜字堀切 1440-2

ふるさとのもん 魅力発見

“「幸せを運ぶ」コウノトリ”

「縁起のいい写真が撮れました！」そう言って駆け寄ってくるスタッフが見せてくれた写真には、「幸せを運ぶ鳥」と言われる「コウノトリ」。なんと、自宅前の田んぼで撮影したそう。そこで、調べてみると11月16日～20日にかけて、長洲、岱明町で国の特別天然記念物であるコウノトリの飛来が確認されたそうです。また、コウノトリは、世界的にも「近く近い将来における絶滅の危険性が極めて高い種」に指定されており、日本では、乱獲と環境の悪化のため明治の中ごろから急激に数が減り、ついには野生のコウノトリは絶滅してしまっただけです。



今回撮影されたのは、野生復帰を目指す団体によって放鳥された鳥のようです。世界中で、コウノトリの言い伝えは多くあり「縁起のいい鳥」「幸せを運ぶ鳥」「親子愛情のシンボル」ともされ尊ばれています。このように「幸の鳥」として、私たちに自然とのつきあい方や愛情について、今一度考える機会を与えてくれるのかもしれないですね。

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	熊本城の紅葉 ホームページ：http://www.manyou-kumamoto.jp/castle/ 熊本城が11月中旬になると紅葉で彩られます。長閑な本丸御殿前の大銀杏などが12月に入ると紅葉のピークを迎え、城内が赤や黄色に美しく染まります。日没後よりライトアップも行われ、幻想的な夜の熊本城を楽しめます。
11月中旬 ～ 12月上旬	ましきメッセもやい市 会場：グランメッセ熊本 駐車場A、建物裏バックヤード ホームページ：http://www.grandmesse.jp/moyai-info.html グランメッセ熊本に毎週日曜、お米や野菜、果物、花、山菜、生産加工品などを扱う露店がずらりと出店します。地元生産者の顔が見える対面販売が特徴の、心が癒される朝市です。

TEL 096-278-4055 FAX 096-278-4056 担当/江副

特養



24時間シート



H27.5.12



H27.6.2



H27.7.2

「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『杖で歩行ができるようになりたい!』

入居者様の夢に寄り添い、自立支援のサポートを目
指す特養。今回は、4月初旬に大腿部頸部の骨折で病
院へ入院された T さんのお話をお届けします。T さん
は、4月末頃みかんの丘に戻られ、「杖で歩けるよう
になりたいな」と語られました。5月中は痛みもあり
、歩行訓練が行えない日もありましたが、入院中の
廃用での寝たきりを防ぐため、速やかな歩行訓練が
必要でした。私たちは、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。当初は、痛
みもあり歩行距離 4 m 程でしたが、少しずつ、歩行
訓練を続け 6 月に入ると、150m を 4 回の休憩を

入れれば歩行できるまでになりました。また、7 月
には 150m が休憩 1 回いれるのみで歩行可能に！食
事や水分の摂取量にも変化が表れ、歩行距離が伸び
だした 7 月からは食事が 8 割程度、水分は毎日
1500cc 程摂取される様になりました。今では、日中
の生活はバギー車にて過ごされ、歩行訓練はスタッ
フの付き添いで 1 日 2 回行っています。集団レクレ
ーションにも積極的に参加され、他の利用者さんとも
毎日楽しく過ごされております。先日は、日帰りで温
泉にも行かれ「買い物や食事」を楽しんでおられまし
た！杖歩行が可能になったらもっともっと外出を楽
しんでいただきたいです！

その名も、「指先くん」

利用者さんから「最近握力が弱ってきて蓋
が開けにくいよね」との声、それを聞いた
スタッフのアイデアから、この機能訓
練ゲームが誕生しました！

内容は至って簡単。数字の記載してある
ペットボトルに、数字の合った蓋を閉めて
いくというシンプルなおゲーム。しかし、「指
先くん」とは、良く言ったもので、名前の通
り手指の機能訓練ゲームなのですが、これ
だけの数の蓋の開け締めを繰り返すと、無
心になり指先に集中し、指、手首などをいっ
ぱいに使えます。

・ 手指の巧緻性の向上
・ 注意力の向上
・ 集中力の強化

利用者さんにもチャレンジいただくと、
「思っていたより楽しいね」とご好評をいた
だいています。手軽で簡単に作れる機能訓
練ゲームですので、皆さんのご自宅でもい
かがでしょうか？
このように、デイサービスみかんの丘では、
皆さんの日常でのお困りごとや、ちょっと
した発見から、楽しみながら体を動かすこ
とができる、新しいゲームを考案していま
す。今では、デイサービスのホールいっぱい
のゲームが生まれていますので、一度遊び
にいらして是非ご体験ください。

「秋祭り」無事終了
ご来場ありがとうございました！
9月13(日) みかんの丘の秋
祭りを開催しました。
今回で11回目になりますが、初
めての日曜・日中開催となり、
ご来場して頂けるとても不安
で始まりましたが、終わってみ
ると例年より多くの方に来て頂
けたようで、大変うれしく思っ
ております。準備段階から地域
の方、関係業者様には多大なご
協力を賜り、当日は素晴らしい
秋晴れで本番を迎えられました。
今年、初挑戦となった10m級の
そうめん流しも好評で、来年に
希望をつなげられました。今年
の反省点も活かして来年の祭り
開催に向けて頑張りますので、
今後ともどうぞよろしくお願
いいたします。



地域の
できごと
掲示板



河内校区体育協会主催
なかよしナイターバレー大会

9月24日夕方より、河内小学校体育
館で開催されました。3戦全敗で
したが、秋の夜長に楽しく汗をかくこ
とができました。次回はバレーボール経験
者を中心にチーム編成し優勝を目指した
と思います。

お達者大学(介護予防講座)

9月27日。毎月1回、65歳以上なら
どなたでも参加できるお達者大
学の第4回が開催されました。今回は、拓
殖大学陸上競技部監督である岡田正裕氏
の講座で、参加者のみなさん真剣に取り
組んでおられました。毎回、講演やマイナ
ンバーについて等さまざまな内容で行っ
ています。地域の高齢者が快適な生活
を送れる様、今後も開催致しますのでご興
味のある方はお気軽にご参加ください。