

やまの丘 だより

第28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」



2016年9月

今回は、金峰山の西斜面にある肥後耶馬溪(ひこやばけい)と呼ばれる溪谷にある「鼓ヶ滝(つづみがたき)」をご紹介します。金峰山県立自然公園内を流れる河内川にある大岩から流れ落ちるこの景観は、熊本市松尾町平山と河内町野出地区境の県道沿いから間近に見ることが出来ます。

この滝は清少納言の父で、三十六歌仙の一人に数えられる平安時代中期の歌人、清原元輔(きよはらのもとすけ)がこの場所を訪れた折、異様な法師が「音に聞く鼓の滝を打ちみれば山川の鳴るにありける」という和歌を詠んだと伝えられています。滝の名前は、滝の音が鼓の音に似ることからこの名がつけられたといわれ、向かって右が男滝、左が女滝と呼ばれており、精悍な

自然の中で耳を澄ましてみると流れ落ちた水がこだまして「ポンポン」と音がするような感覚に包まれます。周辺には宮本武蔵が修行をし、「五輪の書」を書いたといわれる「霊巖洞」などもあり、これからの季節、紅葉などが美しい景勝地ですので、ゆとりと心静かに自然を感じながら水が奏でるリズムを感じてみられてはいかがでしょうか？

河内ミールさんとハナマンご夫妻の「気ままに探訪」
遊びも学びも美味しい物も大好きな2人が、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！



平安の和歌にも詠まれた景勝地

名所1 鼓ヶ滝 (つづみがたき)
□ 熊本県熊本市西区河内町野出 □ 駐車場情報：無



今回の
おでかけ地図



名所2 木のぬくもりを感じながら
カフェ ピジョン
ひときわ目立つ洋風の建物。OPENして3年になるそうで、おすすめはロコモコ！パスタやピザ、ピラフなどメニューも豊富。有田焼のお皿も一つ一つおしゃれです。是非そちらも楽しんでみてください。
〒806-8512 熊本市玉名市六田39-12
10:00～21:00(オーダーストップ20:00)
☎0968-72-6117 休水曜

名所3 古道具・手作り雑貨 つむぐ
つむぐカフェ
玉名市高瀬の築120年の建物で、レトロな家具や雑貨、手作りの洋服等の販売のされております。ドリンクとお菓子などのカフェも楽しめます。貸切や外出されていることもあるようなので事前にチェックしてお問い合わせ！
〒806-8512 熊本市玉名市(高瀬郵便局の裏手)
11:00～15:00
休不定休

とっておきの時事ネタ
地域情報をお届け！
ふるさと
魅力発見
ノート

「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。

おくり
大倉カズコさん

かわいい子ども達、力強い男の子、みずみずしい若い女性、和服を着た女の子。人形達はどれもこれも細部まで作り込まれ、色彩が豊かで表情が優しい。しばし見とれ、人形達の持つエネルギーに「どんな人が作ったのだろう」と思わずにはいられません。その人形達を作った人、大倉カズコさんが今回の主役です。大倉さんは、大正生まれの今年90歳。孫・ひ孫合わせて13人おられる腰の曲がったお婆ちゃんです。紙粘土人形を作り続けて約31年の大倉さんの表現力は、衰える事を知らず多くの方の感動を生んでいます。

月2回の人形教室では大倉さんにとって、子どもくらいの年齢の生徒さん達と楽しく話をしながら、一緒に人形をつくってられます。30cm位の伸ばし棒で硬い紙粘土を薄く広く伸ばすのはとても力の要る作業です。また、気に入った構図を考え、納得いくまで作り直したり、配色したり、大倉さんの作業はとても粘り強く丁寧です。ひとつ作り終えると「次は何を作ろうかな」と創作意欲は満々で、人形を作る事は大倉さんのエネルギーになっているようです。先月はみかんの丘でも個展が行われましたが、これからも新作がとっても楽しみです！



みんながたのしみ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♪

9月22日 (祝日)
9:00
～
12:00
ぶどうの収穫体験
澄みきった空気の中、金峰山の秋の味覚を満喫しよう！
『金峰山少年自然の家』
お申込/TEL 096-277-2124 (AM9:00～PM5:00)
お申込受付：8月20日(土曜)～受付・先着20家族



祭
第12回
みかんの丘
秋まつり
9/11(日)
午後3時～5時
特別養護老人ホーム
みかんの丘 玄関前広場に
楽しみそうめし
フードファイター!!
爆笑
ぼってん城次さんの
肥後にわかコント
の公演もあります!
豪華賞品が当たる
大抽選会
も開催します!
往復無料送迎あり
河内公民館 ↔ みかんの丘
草花温泉施設
お問い合わせ：河内町自治会 1440-2
みかんの丘 096-278-4055

9月11日(日) 15:00～17:00

送迎車は 13:30～ 随時運行致します。
熊本地震もあり、被災者として心苦しいところも
ございますが、少しでも入所者様、地域の方々に元気に
するため、今年も秋祭りを開催致します！
目玉は、ぼってん城次さんによる「肥後にわかコント」と「そ
うめん流し」！出店も豊富にご用意しております！
皆様でお誘い合わせの上、是非ご来場ください！

※お願い※
駐車場は2カ所をご用意しております。会場までの送迎はこの2ヶ所からのみになりますので、ご協力をお願いいたします。施設付近への駐車は出演者の方々、来賓の方々、ボランティアの方々で駐車券をお持ちの車だけです。施設付近での乗り降りや敷地内への乗り入れは、大変危険ですので固くお断りいたします。

毎月2回
水曜日
13:00
～
15:00
みかんの丘「きんた工房」さんの陶芸教室
きんた工房の境喜美代先生にお越しいただき陶芸教室を行っています。基本的なお茶碗・お皿などの作品から上級者向けの花瓶・置物など利用者様のご要望に沿って個性のある作品になるようご指導いただいております。いつも、利用者と一緒に楽しくかつ集中して活動しています。

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

特養

夢を叶え自分らしい日々を。
夢実現プロジェクト！



Mさんの夢

「田崎市場にもう一度行きたい」

「田崎市場には近くに住んでいたのによく魚を買いに行きました。新鮮で安くて美味しい魚が沢山並んでいたから。また田崎市場に魚を買いに行きたいな。」と懐かしそうに話をされるMさん。近年ではご飯もおかずも喉を通らず栄養ドリンクを飲んで栄養取得されていました。Mさんに「昔、よく行っていた田崎市場にもう一度行きたいですか？お店を見て回りながら魚を買いに行きましょう！それに、お勧めの海鮮丼が有りますのでせっかく行くなら食べた方が良いでしょう。」とスタッフの声かけに「そうね！田崎市場に行きたいね。それに海鮮丼も食べたいね。だいぶん行ってないので昔と変わっているかな？」と言われました。この発言からMさんは目に見えて変化が現れ、最初は食事をスプーンに乗せての食事介助、それから、少しずつですがご自分で食べられるようになりました。今では、「おいしいね！」と言って毎日全食事完了！また、田崎市場でお店を見て回れるように、車椅子自乗の練習中です。田崎市場に行って海鮮丼を食べられる日は近いです。

Hさんの夢 「いつでも あいたい」

Hさんはみかんの丘の入居者で一番と言って良いほどのキレイ好きです。入居する前は炊事洗濯の家事はもちろん家中の畳の雑巾がけを毎日されていたそうです。そんなHさんですが、みかんの丘にご主人も入居されており、Hさんは2階、ご主人は3階と離れて過ごされています。ご主人はみかんの丘に入居される前に病気で入院されていたという事もあり、スタッフに「じいちゃん元気になっている？身体は大丈夫？」といつも尋ねてこられます。Hさんは現在、車椅子を使用されているため、自分から会いに行くのは難しいため、「ご主人に自由に会いに行くために歩く練習をしませんか？」と尋ねると、「気になったときに会いに行けるからよかね！」と言われました。そんな思いからHさんは歩行練習を始められました。最初は車椅子から手すりを持ってのつかまり立ち。歩行器を使っただけの歩行練習。段階を踏んでいかれ、今ではシルバーカーを使っただけの歩行練習です。「あまり無理をしないで下さいね。」のスタッフの声に「大丈夫ですよ！もう1回やりましょうか？」と50m、100mとすこしずつ距離を伸ばしながら歩行練習を頑張られています。歩行練習後は満面の笑みで「だいぶん歩けた！」と言って喜ばれます。もっと歩ける距離を伸ばせば大好きなじいちゃんにいつでも会いに行けますね！頑張り屋さんのHさんの愛の力は凄いですね。



「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！



笑顔いっぱいいつでも
元気に私らしく！

デイ

皆さんと季節を楽しむ外出行事
菖蒲も笑顔も満開!!

外でのおしゃべりは弾みますね！
綺麗な花が目にあるなら尚更です。



みかんの丘デイサービスでは、楽しみながらハビリを行う為に施設内通貨があります。通貨には「貯める、使う楽しみ」があります。今回は頑張って貯めたみかん通貨で高瀬裏川花しょうぶに行きました。心配していた天気にも恵まれ、菖蒲も満開で見ごろ！利用者さんも笑顔で溢れて楽しませていただきました。外には長い道のりや階段がたくさんで、ただ「楽しい」だけでなく機能訓練を兼ねた外出でもあります。いつも施設ではハビリに対して消極的な方も、菖蒲見学となれば長い道のりを頑張って歩行され、見学終了後は「きつかったけれどよかった」とお話しされていました。目的があると人は否応でも動きまわります。もともと一人一人に寄り添って「自分らしく」を応援し、その人がイキイキと暮らしていける支援を続けていきたいと今回の外出訓練で思いました。

デイサービスでは「楽しみながらハビリ」を行うためのいろんな仕掛けがあります。その一つでもある機能訓練ゲームを紹介します。車輪のついていないボードに足をゴムバンドで固定し、前後左右に動かします。効果として体がふらつかないようにしっかりと固定するための、腹筋や背筋の筋力強化やバランス能力のトレーニング、両足をスムーズに動かす練習になります。文字を書きながら取り組むのもいいですね！みかんの丘ではこのような訓練機器がたくさんあります。

楽しみながらの トレーニング



地域の
できごと
掲示板

一周年記念「夜市」大開催

熊本市西区池ノ上にはデイサービスセンター「みかんの丘」と社会福祉法人陽光グループの有料老人ホーム「ひかり」があります。そこで、7月3日(日)夕方より、一周年記念も兼ね、合同で「夜市」を行いました！初めての開催に関わらず、また雷雨の中、150名以上の来場を頂き無事に終えることが出来ました。限られたスペースで出店とゲームを準備し、ステージではコーラの早飲み大会、浴衣美人コンテスト、みかん劇団、抽選会を行い、とても盛り上がりました。ご来場いただいた皆様、また、ご協力いただいた地域の方々に、心から感謝いたします。ありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



管理栄養士より 栄養満点「ごま団子」

お元気レシピ

「ごま」の成分「ゴマリノン」は肝機能を向上させ、脂質や腸内菌の分解、エネルギー源の供給、老廃物の回収といった機能を支援し、体内機能を良い状態にしてくれるといわれています。また、不飽和脂肪酸の「ゴマリノン」は「レスステロール」を溶かすので、ダイエットにも向いているといわれ、食物繊維も豊富ですので、摂取することで便秘の解消にもつながるといわれています。かのつれオバちゃんも愛したといわれる「ごま」を元気に！

お盆にいかがですか？ 「栄養満点！ごま団子」

材料 6人前
白玉粉 100g
砂糖 35g
絹ごし豆腐 60g
ぬるま湯 50～80cc
ゴマ 適量
揚げ油 適量
あんこ 120g
すりゴマ 大さじ1

- ①絹ごし豆腐は水切りをします。
- ②あんこすりゴマを合わせ6等分に丸めておきます。
- ③ボールに白玉粉、砂糖、①の豆腐、ぬるま湯を加えて滑らかになるまでしっかりこねます。
- ④生地を6等分にし、生地を広げあんこを包み球状にします。
- ⑤パットにゴマを広げ④の全体にしっかりゴマをまぶします。
- ⑥160℃の低温で揚げます。団子が浮いてきたら中火でカラッと揚げます。

