

越谷なごみの郷だより

# けやきと お菊さん



August

花言葉

～憧れ～

～あなただけを見つめる～



# ～第13回なごみ和太鼓祭り～



第十三回「和太鼓祭り」実行委員長を務めさせて頂く、須藤大偉と申します。

今年も十月七日（日）に開催する運びとなりました。

これもひとえに地域の皆さまをはじめとする沢山の方々に支えて頂きましたお陰と職員一同心より御礼申し上げます。

「和太鼓祭」は、地域に根差した施設を！という想いから始まり、回を重ねていく度に、地域の多くの方々にご参加を頂けるようになりました。

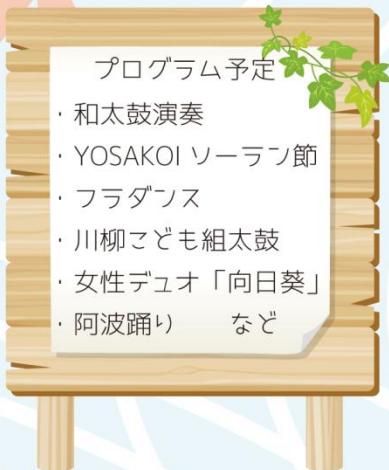
今回の和太鼓祭を機に、地域の皆様と施設利用者様、職員一同との関わりがより深いものになればと考えています。

現在、職員は皆さま方に喜んで頂こうという想いで、よさこいソーラン節、和太鼓の演奏の練習に取り組んでいます。当日には素晴らしい踊りと演奏をお披露目出来ると思います。和太鼓祭にご来場の際には、ぜひともご覧ください。

## 第13回

2018  
10/7 日

12:00～14:00  
越谷なごみの郷  
駐車場  
(雨天時館内)



なごみ  
和  
太鼓祭



# ～トマトの効果☆低栄養を予防しよう～

今年は暑い日が続きます。免疫力を高めてこの夏を乗り切りましょう！  
今回は、栄養価の高さで最近特に注目を集めているトマトの特集です！！

トマトは低カロリーで、栄養が豊富な野菜！！

風邪予防のビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などバランス良く含んでいます。更に注目されているのがリコピン！！私たちは、酸素がなければ生きていけませんが、酸素は細胞を酸化させ、老化や動脈硬化、ガンなどの生活習慣病を引き起こします。その酸化を予防するのが、強力な抗酸化作用をもつリコピンなのです。リコピンは生のトマトから摂取するよりも、ジュースやゼリーなど一度熱を加えて加工した物を摂取する方が2～3倍吸収しやすいのです！！

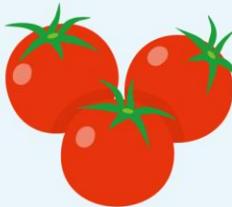
でも、生のトマトは食べられるけどジュース苦手・・・・

そんなあなたはジュースをゼリーにしてみてはいかがでしょうか？？

## 《トマトジュースゼリーの作り方》

材料（2人分）

・トマトジュース（無塩）	250ml
・水	50ml
・砂糖	大さじ2
・粉寒天	2グラム



①全ての材料を鍋に入れ、火にかけ加熱し溶かします。

②溶けたら容器にうつし、冷蔵庫で冷やして固まつたら出来上がり！！

☆実際に越谷なごみの郷でもおやつとして提供しているメニューです。是非お試しください。



## 気をつけたい夏の病気



熱中症で多くの方が、命を落とされたという話題が、最近ニュースや新聞等で取り上げられています。

今年は、早い時期から気温が上昇し、40℃まで観測された事も話題となりました。しかしここで暑い夏、気をつける事は、熱中症だけではありません。その病気とは... **脳梗塞!!**

脳梗塞とは？⇒脳の血管が細くなったり、血栓（血の塊）が詰まる等して脳に酸素や栄養が送られなくなる事により、脳の神経細胞がダメージを受ける病気です。

何故夏に起こりやすいの？

夏は、気温だけに限らず湿度も高くなる季節。その為、汗も搔きやすく、それに相当する水分を補給しないと脱水が起こってしまい、血栓が出来やすくなります。

高齢者の方は特に要注意！！

高齢者の方は、脱水症状を感じにくくなっていますので、喉が渇いていなくても、定期的に水分補給をしていく必要があります。脳梗塞予防の為にも生活習慣の改善も大切で、塩分、脂肪分控えめの食事、適度な運動に心掛け、過度な喫煙や飲酒も避けましょう！

夏の気をつけたい時間帯は？

脳梗塞で注意が必要な時間帯は、活動していない睡眠中と朝の起床後2時間以内です。水分を摂らない睡眠中も汗は搔き続け、脱水状態になったまま起床すると起床直後の血圧上昇が原因で、脳梗塞を引き起こしやすくなってしまいます。

☆脳梗塞予防に心掛けたいプラス1☆

就寝前と起床時は最低コップ一杯の水分を摂る習慣をつけましょう！

【注意 アルコールは絶対にダメ！！】



我慢せずにエアコンを使用し、適度な室温、湿度を保ち快適な環境に整えましょう！



## なごみ体操

デイサービスは、高齢者の方々がいつまでも元気で、在宅生活が継続出来るように運動や機能訓練を行うところです。現在なごみの郷のデイサービスでは、130名あまりの登録者、平均年齢85歳の方々が通っておられます。



毎日朝11:00～「なごみぴんころ体操」という7種類の体操を行っています。馴染みの童謡に合わせた体操について、ここで覚えた体操を自宅でも出来るようにと、同じ体操を継続して行っています。

## 七夕飾り



毎年6月下旬から七夕にかけて、七夕飾りを行っています。全利用者さんが、思いを込めて短冊に願い事を書き、それぞれで笹に飾り付けていきます。一番多い願いは「長生き出来ますように～」でした。やはり（笑）

## 田んぼアート

6月下旬から8月にかけて、施設から車で約15分くらいの所にある、越谷市のゴミ処理場の展望室から見える田んぼアートに行ってきました。毎年の恒例行事となっており、今年は越谷出身の力士である、阿炎（あい）関と彩（いろどり）関が描かれています。ここは煙突を利用した高さ80mの展望台で、天気の良い日は富士山や筑波山などが見え、東京タワーやスカイツリーなども眺める事が出来る人気のスポットとなっています。



## 壁紙アート

昨年度から始まった《壁紙アート》ですが、今年度もさらにグレードが上がった作品を職員と利用者さんにて作成を行っています。

季節にあった風景や出来事などをテーマにして、一つ一つ丁寧に1枚作成するのに約半月の時間が掛かります。出来あがった作品は、デイサービスのフロアに掲出して、利用者さんの誕生日の背景として利用しておらずとも好評いただいています。ぜひ皆さんの力作を観にきてください。



5月テーマ  
鯉のぼり



6月テーマ 鎌倉の紫陽花



7月テーマ  
2匹の金魚



8月テーマ  
花火



## 施設イベント

夏と言えばやっぱり「流しうめん」と「スイカ割り」

こちらもすっかりなごみ名物となりました！今年度は8月～9月上旬にかけて実施しています。

あいにく8月は猛暑のため、利用者さんの健康面を考慮し室内での開催もありましたが、皆さん楽しみにしていましたイベントですので、とても喜んでおられました！



## 地域活動

平成30年7月21日（土）川柳地区センターにてこちらも恒例の「川柳地区夏祭り」が開催されました。

今年度は特に越谷市制60周年記念ということで、盛大なお祭りとなり、なごみの郷からも職員のYOSAKOIソーラン節での参加と、利用者さんも観覧での参加を行い、楽しいひとときとなりました。





## 言葉が違うと 浦田 光雄

一九七一年、今から五十年ほど前の二クソソシヨックの年に初めて海外へ行きました。

役所や企業を訪問して、調査し、帰国後レポートを提出します。テーマは人事管理でした。

昭和一桁生まれの私が習った英語は読み書き中心です。三ヶ月間たつた一人で各所を訪問するので、会話力の低さが心配の種でした。

ある日、喫茶店で紅茶を注文したところ、カウンターの向こう側の金髪の女性店員が、「ラーメン？」と聞きます。ラーメン？変だな、「No」。日本を出る前、先輩から母音には気をつけろと言わっていました。しばらくして気付きました。彼女は「Leon?」と訊ねたのです。「ん」と訊ねたのです。こんな会話力ですから最初の訪問先、カナダ政府では通訳を付けてくれました。日本人でいながら力ナダ政府公務員であり、専攻は化学です。大いに助かりました。彼の案内であちこちの部署を廻り、最後に、日本でいえば財務

省の局長級におたる Executive Director に面会し、話を聞きました。綺麗な King's English で、ゆっくり話してくれた故もあつたのでしょうか、よく分かりました。

といふが、通訳氏が四苦八苦しているのです。専門用語が訳せないので、「今日は通訳してくれなくても大丈夫ですよ」。読み書き中心の英語力では、日常会話に不自由するかもしませんが、専門の仕事の話なら通訳不要となるのを実感しました。これで自信が付き、次第に分かりにくかった日常会話にも慣れていきました。

帰国後かなり経つてからスターで店員が外人の対応に困っているところに出くわしました。何を買いたいか分からぬのです。聴くと、「ヒヤブウ」と聞こえます。ちょっとと考えたら分かりました。「コノハヅ」は（どこに）と訊いてらねのです。

小学生が日常英会話を習ってまくなれば、挨拶や道案内ができるようになるでしょうが、それだけで将来仕事に必要な語学力が付くとは思えません。カナダの通訳氏は専攻が化学だったので、人事管理に関する専門用語は全く知らず、お手上げになってしまったのです。

この「ヒヤブウ」と「コノハヅ」は、日本人の耳には「アップル」とは聞こえません。そもそも英語は、聞いただけでは、どう書く



## 介護スタッフ募集！



(短時間～様々な働き方もOK！ご相談ください)

資格、経験は問いません！入居者さんやご利用者さんの暮らし、私たちの暮らしに近づけるように一緒に考え、動ける「考動力」を職員と共に追求していきましょう！

現在の職員はほとんどが未経験からスタートしています。越谷なごみの郷は、一人ひとりの成長意欲をとことん尊重する風土ですので、安心して飛び込んで来てください。

連絡先：048-987-0753（総務課）

### 越谷なごみの郷 公式ホームページのお知らせ

越谷なごみの郷では、施設の案内、サービス内容、利用料金、採用情報など、施設の全てが分かる公式ホームページがあります。職員のブログも随時掲載中！ぜひご覧下さい！！

越谷なごみの郷

検索

# ～四十肩、五十肩について～

## 理学療法



理学療法士の大川原です。

今回はいわゆる四十肩、五十肩についての説明と、もしなったときにこれをすると痛みが軽減するかもという方法についてご説明いたします。

「四十肩」「五十肩」は医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれる病気で、一般的には発症する年齢が違うだけで、どちらも同じ病気です。

### 症 状



朝の整容で髪を整えたり、シャツを着る時に痛くて肩が上げられない、突然肩周辺に強い痛みを感じるといった症状が現れたら、それは「四十肩」「五十肩」が発症したサインかもしれません。特に腰周辺で紐を結ぶ動作などで強い痛みを感じるときには要注意です。

### 原 因



四十肩・五十肩の発生原因は、未だはっきりと解明されていませんが、加齢に伴い肩の関節や筋肉、肩周辺組織に固くなったり縮むなどの変化が起こることで炎症や痛みを引き起こすと考えられています。

### 発症しやすい人 発症しやすい条件

野球をはじめとしたスポーツで肩を酷使し、肩を痛めたことがある人は発症しやすい傾向にあります。また普段から猫背の人は重心が前のめりになり、体の歪みが生じやすいため、四十肩・五十肩のリスクが高まります。猫背になりやすい人は普段から正しい姿勢を意識しましょう。

### 《急 性 期》

### 対 処 法

痛みの激しい時期は安静にしておくことですかね。無理に動かして別な筋肉に負担がかかり、痛む場所が広がる可能性が考えられます。無理は禁物です。

### 《慢 性 期》

発症から数日～数週間たって痛みが引いた慢性期には、日常の動作を積極的に行うように心がけましょう。

◎ ここで症状が軽減するかもしれない体操をご紹介します ◎

## コッドマン体操（アイロン体操）



机などで体を支え、  
痛いほうの腕に重り  
を持つ

肩の力を抜き、  
ゆっくりと重り  
を振る

徐々に振りを  
大きくする  
(痛みが出ない範囲で)

★重りはアイロンやペットボトルでも可。

1日2回、20回程度行う

とにかく何か重量のある物を持って前後、左右、右回り、左回りと腕を振る運動です。この体操をした時に肩関節に激しい痛みがある場合は中止して下さい！



### ～地域包括支援センター便り～

「かつた」と言  
れる地域を目  
して、これが  
も活動してま  
ります。

市で多世代交流を実践している「みんなの保健師室『陽だまり』」の服部先生に講演していただき、多くの人に参加して頂きました。

第一回地域包括支援ネットワーク会議が行われました。

開催日 / 川柳地区 : H30.7.10 参加者 39 名 大相模地区 : H30.7.30 参加者 48 名



第3火曜会

日 時：毎月第3火曜日 13:00～14:30

場所：有料老人ホーム「なごみ苑」 越谷市川柳町1-166-1 TEL 048-990-6755（担当：小澤）

【参加費：基本的に無料】

第三火曜会について  
ご案内します。  
今年の四月から毎月  
第三火曜日に「なご  
み苑」に集まって、  
ゲームをしたり、  
歌を歌つたりと楽し  
い活動を行つていま  
す。男性参加者も多  
数おられます。これ  
からは料理やカメラ  
撮影などの楽しい企  
画が満載です。  
興味がある方のご参  
加お待ちしています。

「オレフジカフェねご」は、地域のみなさまに安らぎの時間を過ごしていただき場所です。物忘れが気になる方や、お一人で生活されている方また小さなお子様連れのママなど、地域の方のホッと出来る居場所になることを目的としています。

場所：地域密着型介護老人福祉施設

越谷なごみの郷 3F ラウンジ（つばさ薬局様隣りの建物）



人生 100 年時代。  
認知症は他人事ではない。  
認知症になつたらどうし  
ようではなく、認知症に  
なつても 1 人で悩まない、  
ありのまま受け止め、安  
心して暮らせる地域づく  
りに参加しませんか～

## 《今後の予定》



関東甲信越の梅雨明けが  
6月末という統計史上初とい  
う記録を打ち立て、その後の猛暑は大変なものでした。皆さんには体調を崩され  
ませんでしたか？

特に熱帯夜ともなるとクーラー無しでは眠れません。  
でした。一晩中つけなければ熱睡出来ませんが、気にな  
るのは電気料金と「クーラー病」。

編集後記

編集長  
松久  
晋也