

越谷なごみの郷だより

けやきと お菊さん

2018
VOL.3

11

November



第 13 回なごみ和太鼓祭り～実行委員長挨拶～

なごみ 和太鼓祭り 委員長挨拶

第十三回を迎えました越谷なごみの郷「なごみ和太鼓祭り」の実行委員長を努めました須藤大偉と申します。

昨年度は大雨、今年度は大きな台風が続いて列島を襲ってくるという状況で、毎日毎日実行委員の皆さんと天気の話ばかりしておりました。

そんな心配は徒労に終わり、十月初旬にも関わらず三十度を越える真夏日での開催になりました。

このお祭りは、地域に根差した社会貢献活動を行うということでスタートしましたが、関係各位のご協力なくして成功はありません。

すでになごみの郷のお祭りではなく地域の秋祭りとして、皆さんに楽しんでいただけているのだあと開催して改めて実感した次第です。

最後になりますが、今年も事故無く開催できたのは、皆さまのご協力の賜物です。ありがとうございました。

アルバム



なごみ名物「芋煮」



ゲームコーナー



いつもお世話になってます！
川柳スボレクの皆さん



すごい活気



越谷市特別市民
「カーヤちゃん」



当日の様子は 3 ページと 4 ページに掲載しています！

理学療法

～転倒について ☆転倒予防体操☆～

理学療法士の大川原です。

高齢者で介護が必要となる原因の一つは、転倒・転落などによる骨折です。ここでは、いつまでも要介護状態に陥ること無く、健康で生き生きとした生活が送れるように転倒予防についてご説明いたします。

人は何故転倒するのか？

歩き始めたばかりの赤ん坊は転倒することが多いと思います。また、子供のころ良く転んでいたが成長していくにしたがって転ばなくなったとは思いませんか？

それは、自分の重心を支持基底面にとどめておく能力が成長したことを意味しています。要するに身体機能が高くなったという事です。

その後、しばらくその状態は続き、歳をとるにつれてつまずき易くなったり、バランスを崩しやすくなったり、転んだりするようになります。これは、いったん獲得した身体能力が徐々に低下していることを意味しています。加齢により身体機能が低下することは避けられないことだと思います。それでもその低下する速度をゆっくりすることは本人の生活の仕方で可能になります。

では、どのように生活をしていくか？

一言で言うのであればできるだけ身体を使う生活を続けるということです。例えば、エスカレーターと階段があるとしたら階段を選択するとか、少し歩く機会を増やすなど、自分の心がけ次第で身体を使う生活はできると思います。しかもお金を使わずに。最近では運動するのにスポーツジムに通う方がいますが、タダで転倒予防が出来たらお得ですよ。これから自宅もしくは職場で出来る転倒予防体操をご紹介します。

目標
10回

転倒予防体操

スクワット



両ひざを90度位まで曲げてゆっくり立ち上がります。曲げた時に、ひざがつま先より前に出ないようにしましょう！前に出すぎると、ひざに体重がかかりすぎて逆効果です。

足上げ運動



椅子に深く座り、片足ずつゆっくり伸ばしていき、ゆっくり下ろします。歩行に大切な、太もも前面の筋肉が鍛えられます。

かかと上げ



足を肩幅くらいに開き、テーブルなどにつかまりながら立ちます。ゆっくりとかかとを持ち上げてつま先立ちになり、ゆっくりと戻します。

インターバル速歩

この歩き方は、週に4日以上、1日15分、5ヶ月以上継続を目標にしましょう



何事も継続することが大切です！無理をせず体調に合わせて試して下さい！！



第 13 回なごみ和太鼓祭り

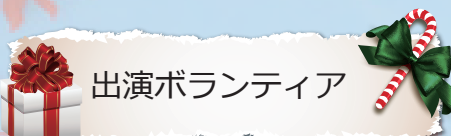
越谷なごみの郷の施設最大イベント「なごみ和太鼓祭り」が、平成 30 年 10 月 7 日（日）に、施設隣接の駐車場にて開催されました。

当日は季節外れの真夏日となりましたが、澄み渡る青空の下、地域からたくさんのお客様、ボランティアの方々、ご利用者・ご家族の方を迎え、盛大に行われました。

ここでは、その様子の一部をご覧ください。



昨年に引き続き、近隣の光陽中学の美術部の生徒さんにご協力頂き、舞台の装飾を作ってくださいました。秋の開催にふさわしく、故郷の風景を思いだすような、ステキな作品をご提供いただきました！



出演ボランティア

プアメディア



トップバッターは、フラダンスチームの《プアメディア》さんです。17 名のメンバーさんがハワイ伝統の衣装に身を包み、華麗で華やかなダンスを披露してくださいました。トップに相応しく、一気に会場はお祭りのムード色となりました。

川柳こども組太鼓



地元川柳地区の子供達が日頃の練習の成果を思う存分発揮してくれた《川柳こども組太鼓》スタート前はとっても緊張していましたが、演奏が始まるといつもの調子が出て、笑顔も見られるようになりました。音色も揃っていてとても良かったですよ～

エフミュージック



初登場《フレッシュ・フルーツ・バスケット》の皆さんの登場です。

（株）フジパシフィックミュージックより発売中の「みんなで楽しく介護予防体操 DVD レッツリハ」を唄っている 4 人組のボーカルグループです。楽しく、明るい皆さんのキャラクターに観覧席はとても癒されました！

この日のステージが YouTube にアップされていますので、ぜひ検索してご覧くださいね

がまっ子連



なごみ和太鼓祭り常連となりました《がまっ子連》さん。

日本三大阿波踊りのひとつである「南越谷阿波踊り」の会場でも大活躍の皆さんです。観覧席を練り歩き、鐘の音や太鼓の音が鳴り響くと、本場さながらの雰囲気・・・。

今年もおおいに会場を盛り上げてくださいました！

バンペーラ



こちら今回初登場の《バンペーラ》さんです。テレビなどではよく目にするフラメンコですが、実際踊っている姿は、降り注ぐ太陽と相まって、情熱的な素晴らしい踊りでした。観覧席の方々からも感嘆の声が聞こえてきました。

YOSAKOI ソーラン節



地域の子供達が結成した《YOSAKOI キッズ》達と、職員がコラボした YOSAKOI ソーラン節です。

夏から日曜日を中心に練習を重ね、見事に本番は大成功でしたね！みんなとても良かったですよ！！

和太鼓



やはり大トリは、なごみの郷職員が披露する《和太鼓》です。

通常業務の休憩時間や終了後、公休日を練習にあてこの日のために特訓を重ねてまいりました。

太鼓は、何と言っても仲間と息を合わせ、完全に一つになった時の音の力強さと躍動感！

仲の良いメンバー達の奏でた鼓動は、晴天で行われたお祭りの締めに対応しいパフォーマンスでした。

今年の五月にマレーシアで総選挙が行われました。その結果、野党連合が勝利し、率いるマハティール氏が十五年ぶりに首相に返り咲きました。氏は一九八一年から二〇〇三年まで二十二年の長きにわたって首相を務め、敗戦後見事な復興を遂げた日本に学ぼうと政策を推進し、繁栄の道を開きました。今回再び政治の表舞台に立ったわけですが、驚いたのは氏の年齢です。なんと九十二歳という高齢です。世界を見渡してもこれほどの高齢者が国家を率いていく国はありません。しかもテレビで見ると、豊かな白髪で若々しく元気一杯です。

高齢化社会を迎えた日本では、人生百年時代に向けて元気な高齢者を増やそうと、様々な政策を打ち出しています。多くの方が健康の維持に努力されていると思います。そういう中で、この八月に山口県で行方不明になった二歳の男の子を発見・救出した、尾畠春夫さんのニュースが伝えられました。マスコミで盛んに取り上げられましたからご存じだと思います。

尾畠さんは鮮魚商でしたが、六十五歳で廃業し、「お世話になった社会への恩返し」と、ボランティアを始めました。各地で起きた地震や風水害の時は、すぐさま飛んで行って長期間救援活動に携わります。尾畠さんも、マハティール氏ほどの高齢ではありませんが、この十月で七十八歳、日本

という後期高齢者です。

コラム

尾畠さんはボランティアの中でも特に凄いというので、スーパーボランティアと称されています。マハティール氏と尾畠さんは「スーパー高齢者」と言えるでしょう。誰もが真似できるわけでは

ありませんが、励まされ元気づけられるお手本です。私はお二人のほぼ中間の年齢ですが、

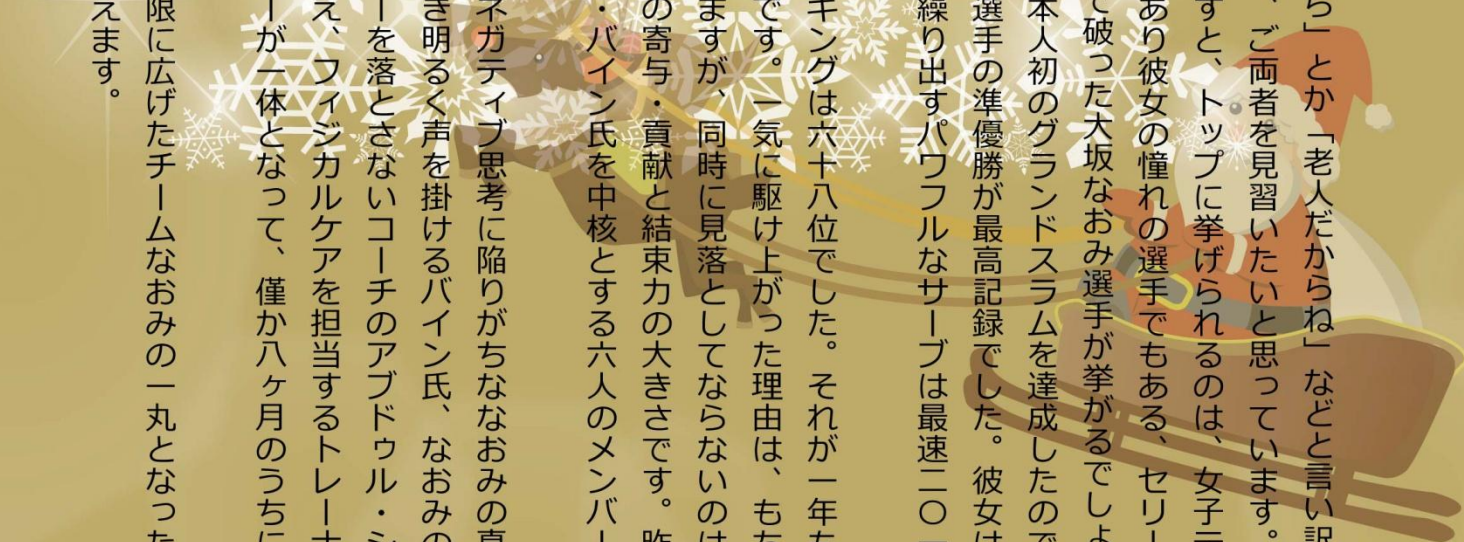
日ごろ「もう年齢（とし）だから」とか「老人だからね」などと言い訳していましたが、今後は禁句にし、ご両者を見習いたいと思っています。

一方若い人の活躍ぶりを見ますと、トップに挙げられるのは、女子テニスで世界のトッププレイヤーであり彼女の憧れの選手でもある、セリーナ・ウィリアムズを全米オープンで破った大坂なおみ選手が挙がるでしょう。わずか二十歳で男女を通じて日本人初のグランドスラムを達成したのです。シングルスではそれまで錦織圭選手の準優勝が最高記録でした。彼女は身長一八〇センチ、その右腕から繰り出すパワフルなサーブは最速二〇一キロに達します。

今年初めのなおみの世界ランキングは六十八位でした。それが一年も経たないうちに四位に上がったのです。一気に駆け上がった理由は、もちろん彼女自身の能力・努力によりますが、同時に見落としてならないのは、彼女を支えた「チームなおみ」の寄与・貢献と結束力の大きさです。昨年末、コーチに就任したサーシャ・バイン氏を中核とする六人のメンバーです。

実力がありながら、シャイでネガティブ思考に陥りがちななおみの真価を発揮させようとデータに基づき明るく声を掛けるバイン氏、なおみの体重を七キロも減らしながらパワーを落とさないコーチのアブドゥル・シラー氏、身体コンディションを整え、フィジカルケアを担当するトレーナーの茂木奈津子さんなどのメンバーが一体となって、僅か八ヶ月のうちに大きな成果を上げたわけです。

若い潜在的な力とそれを最大限に広げたチームなおみの一丸となった後押しが大きな成果を生んだと言えます。



健康情報

～米ぬかの効果☆低栄養を予防しよう～

玄米の表面をけずって精米するとできるのが「米ぬか」です。
この中には玄米に含まれる栄養素の9割以上が含まれています。
さまざまな栄養素が含まれる「米ぬか」について、いいとご取りを
してみませんか？

みなさん米ぬかを食べると言ったらどんな食べ物に使われているかを想像しますか？
ぬか漬けや筍のあく抜きに使用する…程度かなと私も思っていました。
しかし、最近米ぬかをパウダー状にしてさまざまな食品（牛乳やスープ、コーヒー、味噌汁、お茶等）
に混ぜて食べる事ができる商品が発売されるようになっていきます！！

《米ヌカパウダーの効能》

米ヌカは食物繊維、ビタミン、ミネラルの宝庫 ☆大さじ1杯で玄米ごはん1膳分の栄養！！

- ①抗酸化作用
- ②血糖値の改善
- ③便秘の改善
- ④コレステロール値の改善
- ⑤高血圧の解消

※越谷なごみの郷では、主に②と③を目的として使用しています！

《ほうれん草のごま和え》

○ほうれん草 1束 ○すりごま 大さじ1 ○出し汁 大さじ1 ○醤油 小さじ2
○米ヌカ 小さじ1

- ①ほうれん草を茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を全て混ぜ合わせ、①を加え、お皿に盛り付ける。

《米ぬかドレッシング》

○オリーブ油 大さじ2 ○お酢 大さじ1 ○米ヌカ 小さじ2 ○塩、こしょう 適量
①材料を混ぜ合わせて、好きな野菜にかけるだけ！！

米ぬかパウダー レシピ

インフルエンザや風邪などが流行る時期となりました！！免疫力を高めて、低栄養を予防しましょう！！
次回は、低栄養予防の為に簡単レシピ集です（*^_^*）

空気の乾燥時季にご用心！！

これから冬が本番になる季節。空気が乾燥するからこそ皮膚も乾燥し、ひび割れなど様々な皮膚への影響が強い季節でもあります。しかし、一番気をつけなければならない事、それは・・・空気中に漂っているウイルスにより感染を起こし、病気を発症してしまうことです。

風邪の原因は、80～90%がウイルスの感染です。風邪をひくと一回の咳で飛沫が10万個、くしゃみで100万個空気中にばらまかれています。ウイルスは湿度が高い所では地面に落ちますが、湿度が40%以下になると落下速度は緩やかとなり、30分間は空気中を漂っています。そのため、人が呼吸をするとき、鼻や喉から感染し流行しやすくなります！その為、空気が乾燥する冬は風邪をひきやすくなるのです！！

風邪予防



～新卒フォローアップ研修～

研修報告

エンゼル福祉会の新卒フォローアップ研修についてお話しします。

エンゼル福祉会では、新規卒業就職者を対象に年二回宿泊研修を行っています。

一回目は、入社式の翌日から二泊三日で栃木の山奥で行います。

今回は二回目で、千葉県の方の海側で行います。

新卒入社後半年間の振り返りや残りの半年間をどのように成長して行きたいかなど具体化してイメージを膨らませる事を行っています。

半年間苦しんだことや悩んだこと、嬉しかったことなど、同期同士で話すことでみんなホッとし、また、半年頑張るぞ！と新たなスタートを切りました。

エンゼル福祉会では、新卒者を育み、育み合う風土を大切に人財（材）を育てていきます。



Cafe Nego

オレンジカフェ

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（つばさ薬局様隣の建物）

Cafe Nego はこのような場所を目指しています

《認知症がある人にとって》

ちょっとした手助けで自分のしたいことができる活動の場

《介護中の家族にとって》

近所や友人、親類等にも言えない介護者の気持ちを話せる場・相談の場

《地域ボランティア、専門職にとって》

認知症があってもできることもたくさんあることを知る、あるいは家族の悩みを聞くことで具体的に理解でき、地域での支援につながる体験の場・学びの場

《シングルマザーにとって》

1人で不安な気持ち・心配事も皆と話そう。相談しよう。同じ悩みを抱える人と出会える場。経験者や先輩がきっとアドバイスをくれる場所

《障害があっても》

思い切って外に出よう。色んな人と繋がる場 たまには、カフェで気分転換できる場所

今回は12月5日（水）

笑いヨガ・お手玉

講師：口石早苗氏



Cafe Nego
open

毎月第1水曜日

10:00～12:00

参加費無料

お問合せ
048-987-0753

《今後の予定》

○12月5日 ○1月9日
○2月6日 ○3月6日

一緒に Nego Cafe を運営してくれるボランティアさんを募集しています。お茶の片付け、色んな趣味の展示や、来られた方のサポートをお願いします。あなたの時間を月1回、ボランティアに使ってみませんか？

担当：はしもと/ふじい

編集後記



またどうぞお力を貸していただくと幸いです。

編集長

松久 晋也

早いもので、この号が皆さんの手元に届く頃には、今年も残り一ヶ月ちよつとなつていいる事と申します。昨年のこの時期にも書きましたが、「生活に新鮮味や充実感が少なくなると一年が早く感じる」・・・皆さんはいかがでしたか？

今月号はなごみと太鼓祭りを中心にお届けしました。昨年度が大雨となり、施設内での開催。今年は何がなんでも屋外でと意気込んでいましたが、各地大被害に合う程の台風が連発。

奇跡的に当日は真夏日となり、待ち望んでおられた方にとっては最高の一日となりました。

委員長の挨拶にもありましたが、地域の皆さんの協力なくしてこの祭りはあり得ないものになりました。また来年以降も職員が一丸となつて、皆さんに楽しんでいただけるイベントにしていきたいと思います。