

おれんじの屋根

施設長より

「夕方の散歩」

新しい年度に入りました。欧米では、9月が学校などの1年のスタートのようですが、4月は、さまざまな草花がいつせいに芽を出し、伸ばし、葉や花を付ける1年中で一番いい季節。1年のスタートにふさわしい月だなとつくづく思います。

そのように気候がよくなった3月下旬から、利用者さんたちと近くの公園まで夕方の散歩に出かけています。たまには、裏の山に登ったりもしますが、目的地は、しょうぶの里から0.5キロほどの百貫石公園。往復と遊ぶ時間を含め、40～50分。職員は入浴支援その他で忙しい時間帯なので、私と一緒にいけるだけの人数に限られますが、利用者さんが9人という日もあります。

小さな公園には、ブランコとすべり台、シーソーなどの遊具があります。

利用者さんたちは、小さい頃に遊んだ記憶と経験があるのでしょ。多くの人は楽しそうに乗られています。が、こわごわと乗られる人や、どんなに誘っても頑として乗ろうとされない人もいて、利用者さんの一面を知ることができます。ブラ

ンコ1つにも、その人その人の生い立ちや歴史が刻まれているのだらうと思ひ、あまり無理に勧めることもせずに眺めています。

先日は、私と同じ歳の車イス利用される利用者さんがブランコに挑戦。ゆっくりと、気持ちよさそうにされていました。降りた後、「気持ちよかったー!!」との感想。もしかすると50年ぶりくらいだったかも知れません。

年齢の高い人たちが公園の遊具で遊ぶ姿は、少し場違いかも知れませんが、年齢が高くなってからのブランコやシーソーも意外と楽しいものだなと、一緒に乗って思うところです。

思いつきで始めたただの散歩ですが、だんだんと参加する人が多くなり、午後4時を楽しみにされる利用者さんも多くなってきました。利用者さんにとっていい気分転換になっているようです。

私にとっても、利用者さんにとってもささやかな楽しみですが、生活の中に、楽しみや目当てを持つことはとても大切だと思っています。

夏場も、夕方になると少し暑さが和らぐので、できれば、冬が来るまでこのまま続けていきたいと思っています。

すさ 書き遊ぶ

今号よりゆうゆう会（家族会）の皆様にご協力いただき投稿のコーナーを設けました。

タイトルの「書き遊（すさ）ぶ」は、気ままに思いのままに書いてくださいとの思いを込めてつけました。

初回はゆうゆう会会長 瀬上品様です。

小島探訪『御坊山』

しょうぶの里のある小島町（概略は先日熊日あれんじで紹介されました）についてお話をします。

小島から西を見ると島原半島の雲仙岳が見えます。江戸時代、有明側の山半分が崩壊して海に流れ込み津波を起こしました。対岸側の肥後では数千人も死者が出て、『島原大變肥後迷惑』と言われ、

ゆうゆう会会長の瀬上です。いつも皆様にはご協力いただき感謝申し上げます。

先日『おれんじの屋根』の一枚をゆうゆう会でとの申し出があり、まずは私が引き受けることにしました。

小島小学校校門にその慰霊塔が建っています。崩れた山は眉に似た形なので眉山（まゆやま）と呼ばれています。

さて、同じ山なのになぜ「やま」と呼んだり「さん」と呼ぶのでしょうか。実は、頂上にお社を建てて神を祀っているのが「さん」なのです。西部清掃工場の横にポツンとある小山の

名前は御坊山（おんぼうさん）で、小さいながらも立派な「さん」です。

大昔、山の周囲は一面海で、そこにポツンとあった小島が町名の由来になりました。ここに大水の時に流れ着いた神輿（みこし）を祀るために頂上に建てられたのが小島阿蘇神社です。

また、大きなナマズが流れてきたことでも有名で、ナマズを研究されていた秋篠宮殿下も御坊山に見学に来られました。

ピクニックに行ってきました!



平成31年4月17日(水)、熊本市動植物園へピクニックに行きました。心配していた天気もどうにか持ちこたえました。

乗り物に何度も乗る人、お気に入りの動物に見入る人とそれぞれの楽しみ方で有意義な時間を過ごせました。

元職員の2名の方も"ランティア"のご協力ありがとうございました。



帰って来ました! 志賀です(〇)

2年間、熊本デザイン専門学校で、ファッションデザインの勉強をしてきました。2年間、学んだことをアート活動等で活かしていきたいと思います。よろしくお願いします。

志賀 祐子



給食室より

☆4月のイベントメニュー☆

- 4月 3日 リクエストメニュー
あげパン パンプキンガラタン
サラダ スープ
- 4月 9日 誕生会
おやつ ケーキ コーヒー又は紅茶
- 4月16日 リクエストメニュー
五穀青菜ごはん とんかつ
チーズ入りマカロニサラダ
あげと焼きナスのみそ汁
- 4月17日 春のピクニック お弁当
- 4月23日 手作りおやつ
スクエアホットケーキ コーヒー

《端午の節句の食べ物について》

柏餅・・・

柏の葉は次の新芽が出るまで落ちないということから、家系が絶えない、子孫繁栄など縁起の良い食べ物とされています。ちなみにちまきは関西が主流で柏餅は関東が主流だそうです。

給食室ではただ今、調理員さんを募集中です!
(パートさん大歓迎!)
詳細についてはしょうぶの里までお電話ください!!
お待ちしております!!

管理栄養士 米村

医務室より

満腹時・空腹時に運動すると・・・

これから春の運動会シーズンです。そこで今回は満腹時、空腹時に運動するとどうなるかをみていきたいと思います。

○満腹時

経験したことがある人も多いと思いますが、満腹状態で運動すると消化不良で腹痛などの原因になります。

○空腹時

空腹のままランニングなどの激しい運動をすると、エネルギー循環や筋肉の回復がスムーズにいかなくなることがあります。また、最低限の糖分を摂取しなければ貧血を起こすおそれもあります。

以上のようなことを避けるためには、運動する2時間以上前の食事を心がけましょう。また、カロリーにも気をつけ、炭水化物やタンパク質、ビタミン、ミネラルなどバランスのとれた食事を心がけましょう。

看護師 齋藤

《5月の行事予定》

- ☆ 7日(火) 訪問歯科(午前) 訪問リハビリ(午後)
- ☆ 8日(水) 職員会議、給食委員会(午後)
- ☆ 9日(木) 誕生会
- ☆ 12日(日) 障がい者スポーツ大会
- ☆ 13日(月) 里外活動(通所)
- ☆ 20日(月) 職員研修会(午後)
- ☆ 21日(火) 訪問歯科、吉村さんお話し会(午前)
- ☆ 21日(火) 訪問リハビリ(午後)
- ☆ 28日(火) 訪問歯科(午前)

～編集後記～

とうとう平成もあと残りわずかとなりました。多くの災害にみまわれた時代といわれます。

記憶に新しい熊本地震。まだまだ復興半ばですが、新しく生まれ変わっていく熊本城を見るために先への希望を持てる気がします。

次の《令和》の時代が明日への希望を咲かせる国になりますように・・・

～第24号～

平成31年4月25日発行
発行元 しょうぶの里
熊本市西区小島9丁目14-58
TEL (096) 311-4588

