

# おれんじの屋根

施設長より

## 「韓国の方との出会い」(自由の旅でのひとこま)



少し前の話になりますが、6月末に男性利用者さんと2人でオーシャンアローで島原への「自由の旅」に出かけました。

島原港に着いて、島原城に向かうべく島原鉄道の島原外港駅に移動し、黄色い電車の前で利用者さんの写真を撮ろうとしたら、同じ写真を撮っていた男性の方が、私たち2人を撮ってくれました。今までの自由の旅では一緒に写真が1枚もなかったのが、初めての記念写真でした。

島原駅まで行き、歩いて島原城へ。始めに武家屋敷を回りましたが、写真を撮ってくれた方も行く先々で遭いました。その後、島原城、アーケード、鯉の泳ぐ街などを見て、温泉にも入って満足して島原港に戻ると、なんと帰りのオーシャンアローでもその方と一緒にになりました。

話をしてみると、その方は韓国からの旅行者で、以前流行した「冬の・・・」というドラマの主人公を身長185cmにしたような、誠実で優しい好青年でした。

フェリーの中でも、私たち2人の写真を撮ってください、そのデータをメールで送っていただけになりました。今の時代は、言葉が通じなくてもスマホで意思疎通でき、その方は、手書のハンゲル文字をその場で日本語に変換していました。

7月に入り、その方(LEE GI HYEUNG(「李さん」?))から、5枚の画像がメールで送られてきました。WEBの自動

翻訳で、返事は簡単にできますが、再度日本語に戻すととんでもない日本語になるので、韓国の大学に入学していた職員のお嬢さんがちょうど日本に戻っているという話を聞き、翻訳してもらってメールで送りました。

LEEさんは、フリーランスの写真家で、九州(熊本・長崎)に旅行した画像を自身のブログに掲載していました。ブログには、私たち熊本県の者が見慣れている景色なのに、どの画像もとても繊細で美しく、LEEさんの人柄が出ているものばかりでした。

※LEEさんのブログ

<https://blog.naver.com/maumnoon/221583469615>

何度かのやりとりの中で、「たくさん写真を撮影し、九州への旅行は思い出に残るいい旅だったと思います。今、国ごうしは、少しゴタゴタしていますが、韓国の方の温かさにふれることができ、とてもうれしい気持ちです。」との私のメールに、「偶然にお二人に出会って本当によかったです。韓国と日本国民は問題ないようです。政治家たちが葛藤を作っています。お二人に話しかけたのも人間的なふれあいがあったためです。お二人のおかげで、日本でいい思い出が作れました。」との返事でした。

※詳しくは、[http://www.s-](http://www.s-ikuseikai.com/ShobunoSato/kankokul.pdf)

[ikuseikai.com/ShobunoSato/kankokul.pdf](http://www.s-ikuseikai.com/ShobunoSato/kankokul.pdf)

利用者さんと2人だけで行く「自由の旅」だからこそ、こういうすばらしい出会いもあるのだなと思っています。



## 書き遊ぶ 人に教えたこと『カラス退治の目』

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。



T小学校で不思議に思ったことがありました。三階音楽室のガラス窓に鷹の絵が外向きに貼り付けてあったのです。理由を聞くと、渡り鳥が間違っただけでガラスに突進し、脳震盪を起こして危ないので避けて飛ぶようにしたそうです。

その後、K小学校に赴任すると、道路側に大きな木があり、必ず年に一回渡り鳥のミヤマガラスの群れがやってきて実を食べ、道路一面に木の葉を撒き散らすので、毎朝子ども達が登校する前にきれいに掃くのがそれは大変でした。

その時、ふと思いついたのです。T小学校の鷹の絵やジェット旅客機のエンジンにクルクル回る鳥の目が描かれているのを。

早速、三階の窓に人間の目を大きく描いた画用紙を貼り付けました。すると何と貼った途端ピタリとカラスが寄り付かなくなったのです。まるで手品を見る思いでした。現在、我が家の二階の窓にも貼っています。



# お月見会

9月13日(金)に

しょうぶの里で

お月見会を行いました。  
 手作りの月見パーガー、唐揚げ、  
 果物盛りとお腹いっぱい  
 の夕食でした(^o^)/  
 地域の方も参加いただき  
 ありがとうございます。



# 救急蘇生法 学びました

9月11日(水)、小島消防署より3名の署員の方  
 にきていただき、救急蘇生法の講習を受けました。  
 心臓マッサージの仕方、AEDの使い方を学びま  
 した。

最後は選抜された職員5名で、  
 実際、人が倒れていたと想定しての  
 模擬実演をしました。迫真の演技に  
 署員の方も感心されていました。



## 給食室より

☆9月のイベントメニュー☆

- 9月 4日 誕生会  
おやつ ケーキ コーヒー又は紅茶
- 9月 6日 リクエストメニュー(昼)  
ピザ コーンクリームシチュー  
サラダ コーヒーゼリー
- 9月 13日 お月見会  
月見パーガーセット  
(パーガー、サラダ、ポテト)  
鉢盛  
(唐揚げ、ミートボール、果物等)
- 9月 20日 手作りおやつ(白玉ぜんざい)

糖尿病を予防する食事とは・・・

- 食心過ぎないこと
- バランスのよい食事 です。
- 血糖値の上昇を抑える食べ方のポイント・・・
- 早食いをしない
- 食物繊維の多い野菜から食べる  
などがあります。



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

### 生活習慣病～糖尿病について～

糖尿病は血液中のブドウ糖の量が増え、血糖値が慢性的に  
 上がる病気です。体内で血糖値を下げるホルモン「インスリ  
 ン」がうまく働かないことから起きます。国内に2050万  
 人の患者・予備軍がいるといわれています。これは40歳以  
 上の4人に1人の割合です。

- なぜ糖尿病になるのか?  
 遺伝子がかかわる側面がある一方、運動不足や肥満、スト  
 レスや睡眠不足などの生活習慣が大きく関係しています。
- 糖尿病になりにくい生活とは?  
 ストレスをためない、運動をする、暴飲暴食をしない、十  
 分な睡眠をとる等。今回は、運動不足解消策で一番手軽に  
 できるウォーキングを紹介します。
- 理想的なウォーキングは・・・  
 食後1～2時間後(食前より食後のほうが効果的)、  
 週3回以上、1分間に80m程度の速さ。1日30～40分程度。  
 無理せず長く続けることが大切です。
- 糖尿病の症状  
 発症初期は無自覚・無症状です。悪化すると多尿、口渇、  
 多飲、食欲増進、疲労感、体重減少などがみられます。
- もし上記のような症状がでたら・・・  
 医療機関を受診し、適切な治療を受けます。治療は食事療  
 法、運動療法、生活改善を基本とし、症状に合わせて薬剤  
 を組み合わせて行われます。治療を先延ばしにすると合併  
 症のリスクも高くなります。早めの受診が大切です。



看護師 齋藤

## 《10月の行事予定》

- ☆ 1日(火) 訪問歯科、訪問リハビリ
- ☆ 2日(水) 誕生会
- ☆ 3日(木) 高野病院(腹部エコー)
- ☆ 6日(日) 親善スポーツ大会
- ☆ 7日(月) 職員会議、給食委員会、訪問散髪
- ☆ 8日(火) 訪問歯科、生の芸術展(～20日まで)
- ☆ 10日(木) 高野病院(腹部エコー)
- ☆ 15日(火) 訪問歯科、お話し会、訪問リハビリ
- ☆ 17日(木) 高野病院(腹部エコー)
- ☆ 21日(水) 職員研修会
- ☆ 28日(月) 通所里外活動
- ☆ 29日(火) 訪問歯科
- ☆ 30日(水) 日帰り旅行  
(七城山ト-4温泉&パー-ルキュー)

## ～編集後記～

10月1日より消費税が10%に  
 なります。何を増税前に購入  
 して、何を増税後に購入する  
 とお得かと、最近よくテレビ  
 っていますが、正直難しい  
 です...新車を買うには「消  
 費税8%+自動車取得税」か  
 「消費税10%」か...冷蔵庫  
 は増税前がお得、ドラム式洗  
 濯機は増税前、タテ型は増税  
 後がお得だそうです。軽減税  
 率もアルコール飲料は対象外、定期  
 購読の新聞購読料は対象...し  
 ばらくは慣れないですね。

## ～第29号～

令和元年9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

