

おれんじの屋根

施設長より

「ワクワクする心」



今回も、「自由の旅」にまつわる話題です。

日頃、職員には、“利用者さんは、身体の動きが少ないという以前に心の動きが少なくなっているのではないか、利用者さんがワクワクできるメリハリのある生活を用意しなければいけない。”などと、偉そうに講釈を垂れています。

では、自分自身はどうなのかというと、大した趣味もなく、感動することも“ワクワクして”心が動かされることもそんなにならぬ日々を送っているなど。

今月の5日(土)は、くまもとお城まつりなど、たくさんのイベントがあったので、利用者さんと二人で、熊本城周辺へ「自由の旅」に出かけました。

午前中は、藤崎台球場で、九州地区高等学校野球熊本大会の準決勝の試合を観戦。1点を取り合ういい試合で、勝利に向けて懸命に努力する高校生の姿に利用者さんと一緒に声援を送りました。

午後は、二の丸公園の特設ステージで、博多を拠点に活動するHKT48のミニコンサートがありました。利用者さんは熱心に見ていましたが、私がアイドルを直に見るのは、大学のときに見た新人の浅野ゆう子さん以来。二十歳前後の女の子たちが20人ほど、フリルのついたミニスカートのステージ衣装で跳んだりねたりしながら歌う姿にたじろぎ、さらに、

客席の3分の1くらいを占める熱心なファン(いわゆるオ〇ク?)の姿に、はじめの10分くらいで、気持ちはすっかり引いてしまいました。“アイドル”を直に見ることがめったにないオジサンとの反応としては普通だろうと思います。

が、午前中の高校野球の高校生も午後アイドルも、よくよく考えると、世界は全く違っても、年齢もそれ程変わらない若者たちが自分の夢や目標に向かってひたむきに努力する姿に変わりないということに気付きました。また、高校野球も、相手チームとの対戦と同時に、チーム内でもレギュラーの座を争っていかねばならないし、同じように、HKT48も、アイドルグループ間の競争だけでなく、グループ内でもレギュラーに残るし烈な戦いがあっているのではないかと。

そういった自分の夢や目標に向かって懸命に努力する若者に、“がんばっているんだな”と素直に共感。オジサンとしては少し違和感もあるけれど、HKT48にも心の中で声援を送ろうという気持ちになりました。

5日(土)の自由の旅は、1日に2回も、夢や目標、勝利に向けて懸命にがんばる若者たちを見て、“ワクワクできた”とてもいい1日でした。



書き遊ぶ 人に教えたこと『インフルエンザは経口感染』

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。



インフルエンザの流行の時期に教えられるのは手洗いうがいマスクです。しかし、学校に関しては経口感染です。ほとんどが給食時間にうつります。おしゃべりしながら食べるから。

給食の目的の一つに『楽しい会話』というがあるため、グループごとに机を向き合って並べて食べるので一発でうつります。



ある流行時期、全員前を向いて食べさせましょうと先生方に提案したのですが、5年生のクラスが守らなかったで、そこだけ学級閉鎖になりました。

こういう時期、ご家庭では罹っていない家族とは離れて食べるとか、時間差で食べると感染が大幅に防げると思います。



日帰り旅行（岬亭） （第1班）



9月30日（月）、利用者さん12名、職員8名の20名で天草の「松島観光ホテル岬亭」へ行ってきました。

おいしい焼石ランチを食べ、温泉に入り、ゆっくりとした時間を過ごしました。

帰る途中に「藍のあまくさ村」に立ち寄り、お土産を買ったり、ソフトクリームを食べたりと充実した日帰り旅行となりました。



給食室より

☆10月のイベントメニュー☆

- 10月 2日 リクエストメニュー（昼食）
手作りサンドイッチ 春巻き シューマイ
ごま田子 サラダ コーンポタージュ
- 10月 3日 誕生会
ケーキ コーヒー又は紅茶
- 10月 16日 リクエストメニュー（昼食）
かつ丼 揚げと焼きナスのみそ汁
豆腐とごぼうのサラダ フルーチェ
- 10月 23日 手作りおやつ
パイナップルケーキ



食欲の秋

秋になって気温が低くなると、体は体温や代謝を保つためにたくさんのエネルギーを使います。そのエネルギー源になるのが食べ物です。

エネルギーを使ったら使った分だけ補充する必要があります。ですから秋は食欲が増すというわけです。



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！！

急募

管理栄養士 米村

医務室より



～秋はなぜ眠いのか～



- 1) 自律神経の乱れによる睡眠不足。朝晩の気温の差が激しい季節の変わり目に衣類の調整等をしないまま過ごしていると無自覚のうちに体が気温を調整しようと急激に働き自律神経のバランスが崩れ始めます。
- 2) セロトニンが不足して起きる「秋うつ」。秋になると日照時間が減少します。するとセロトニンという脳内の神経伝達物質（平常心や安定感をもたらす物質）が不足します。セロトニン不足はうつや不安障害をもたらす原因ともいわれています。
- 3) 寒暖差疲労
夏から秋へと季節が変わるときに気温や気圧の変化に身体が追いつかずに起きる現象です。
○身体を冷やさないように注意する。
○身体を温める食べ物や飲み物をとる。
（白湯、お茶、ホットミルクなど）
○ゆっくり入浴する。
（38℃～40℃のぬるま湯に浸かって身体の芯まで温まる。）
○腹式呼吸を心がける。



看護師 齋藤

《11月の行事予定》

- ☆ 4日（月） 希望荘作品展（～13日）
- ☆ 5日（火） 職員会議、給食委員会、訪問歯科
- ☆ 6日（水） インフルエンザ予防接種、誕生会、アートワーク作品展（～10日）
- ☆ 8日（金） 防犯訓練
- ☆ 9日（土） おしま祭
- ☆ 10日（日） 希望荘チャリティフェスタ（お初大会）
- ☆ 11日（木） 日帰り旅行（ミルク牧場）
- ☆ 12日（火） 訪問歯科、訪問リハビリ
- ☆ 18日（月） 訪問散髪
- ☆ 19日（火） 訪問歯科、お話し会、訪問リハビリ
- ☆ 23日（土） 育成会全国大会熊本大会（～24日）
- ☆ 25日（月） 休日日課
- ☆ 26日（火） 訪問歯科
- ☆ 27日（水） 通所里外活動

～編集後記～

台風19号により被害にあわれた方々に心よりお見舞いを申し上げます。

自然の力、猛威は恐ろしいと感じた災害でした。熊本は幸いにも19号の進路からは外れましたが、この台風が熊本直撃していたらと考えると本当に恐ろしいです。
人間が作り出すものの技術が進歩した今日でも、自然の破壊力には太刀打ちできないことを痛感しました。自然を相手に、人間はもっと謙虚に生きていかなければいけませんね。

～第30号～

令和元年10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

