

みさとの弁当箱

第七三号・平成二十七年八月（編集 米谷修）

流すことに集中する者あれば

食べることに夢中になる者あり

いやー、毎日暑い暑い。夏真っ盛りとなりまして。そこで、涼しげな話題を今回はお届けすることに。

突然ですが、夏の風物詩と言えども何を思い浮かべますか？風鈴、扇風機、海水浴、スイカ割り、ひまわり、蝉、浴衣、花火、かき氷など、割とたくさん浮かんできますよね。ただし、桜井市民であるのなら、忘れてはなりません「そうめん」を。桜井市三輪は、そうめん処ですもんね。

三輪そうめんを使ったかどうかはさて置いて、デイサービスでは今年も、七夕という馴染み深い風習を活用し、「流しそうめん」を行ないました。毎年恒例の行事となったこともあり、職員の段取りもお手のもの。手際良く（そうめん流し専用ではございませんが、安全で衛生的な）そうめん流し桶を組み立て、わずかな時間であれよあれよという間に、準備万端整いました。写真をご覧ください。三つのボール容器が等間隔に並んでいるのがお分かりいただけま



す。これは、雨漏り：元い、水漏れ対策として設けており、七夕には欠かせない短冊を吊るす笹を見立てた薄い緑色のものをご用意させていたいただきました。（正直申しますと、たまたまです。）臨機応変な主婦的発想の素晴らしい工夫でございます。（褒めていきます。）

創意工夫を繰り返して、これに至った「流しそうめん」ですが、職員の間、これまでの努力の甲斐あって、ご利用者様は食べる食べる、啜る啜る、大変ご満悦のご様子。職員もこれでもかとそうめんを次から次へとテンポ良く流し、わいわいがやがやと大騒ぎ。そうめんを上手く掴めりゃ楽しいし、取り損ねれば悔しいし、これぞ流しそうめんの醍醐味ですな。年に一度の流しそうめん、流す職員が彦星なら、食べるご利用者様は織姫か？来年の七夕が待ち遠しいと思われたのであれば、彦星と織姫の切ない気持ちに、少しでも触れられたのかもしれないですね。

高齢者に起こりやすい疾病

【その② 廃用症候群（生活湯活発病）】

今回は、生活不活発病をどのように防いでいこうかというお話でした。生活不活発病や「生活の悪循環」の予防・改善の鍵は、ズバリ「生活全般の活発化」です。当たり前ですが、当たり前前のことほど意外に疎かにしがち。四つの当たり前のようなポイントを以下に記します。どうぞご参考ください。▼①安静（休憩）をとりすぎないこと。特に日中は横にならないこと。②個々の「活動」が、生活不活発病克服のための効果的な方法で実施されていること「質的な側面」（例…移動には車椅子駆動より歩行が生活不活発病の予防・改善に効果的）。③「活動」を一日の生活の中で頻回に実施していること「量的な側面」。④社会活動範囲（参加）の拡大…このためには「活動」のレパートリーの拡大と「限定的自立（限られた部分だけの自立）」にとどまることなく「普遍的自立（極めて広い範囲までの自立）」へと向上させることが重要。▼難しい言葉もございましたが、要するに、生活不活発病に至ったきっかけを把握し、それを解決するための個別的な「生活全般を活発化」させる手がかりを見つけ、それに働きかけることが必要ということなのです。できないうちに取組むことは大変です。今「できていること」や「している活動」に、これまで以上に前向きに取り組むことが、生活不活発病の予防への糸口となるでしょう。【次回からは『便秘』に関する内容をお届けいたします。】

ボランティアにありがとう

六月二〇日（土曜日）、

「シルバーハーモニカトリオ」

七月九日（木曜日）

「アンダンティーン」



<編集後記>七夕に流しそうめんって雰囲気ですよね。短冊や装飾が吊るされた笹も色鮮やかで涼しげで。ところで「織姫と彦星は夫婦だった」ってご存知でしたか？結婚前は真面目に働いていた二人は、一緒になったとたん遊んでばかりに。それで引き離されたそうですよ。厳し過ぎやしませんか。

おまけ

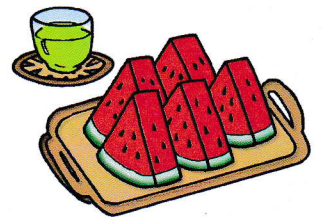
今回のおまけは、『言葉チャレンジ』です。
ヒントは「夏の風物詩」です。分かるかな？

言葉チャレンジ

例にならい、文字を組み合わせて言葉を完成させよう。

< 例 >

つなま → ま な つ



【問題1】

なびは → □ □ □

【問題2】

いかすりわ → □ □ □ □ □

【問題3】

としぶむか → □ □ □ □ □

【チャレンジ問題】

わんみうそめ → □ □ □ □ □ □

答え：【問題1】はなび（花火） 【問題2】すいかわり（スイカ割り）
【問題3】かぶとむし（カブトムシ） 【チャレンジ問題】みわそうめん（三輪そうめん）

三輪の里デイサービスセンター8月の予定表

日付	曜日	入浴順	活動名	担当職員	その他	
1	土	男→女	うまく止まるかな	笹尾	チャレンジ いきいき体操 トリツササービス	
2	日					
3	月	女→男 薬草風呂	キックボーリング	山口	チャレンジ いきいき体操	
4	火		バッティング射的	大山	↑	
5	水		障害物を乗り越えろ!	的場	↓	
6	木		カラオケ	中田	チャレンジ 早口言葉とトリツサ活動	
7	金		うまく止まるかな	西井	↓	
8	土		かくれんぼ~る	藤田	チャレンジ 音読活動	
9	日					
10	月		男→女	バッティング射的	門脇	チャレンジ ちょいカラオケ
11	火	夏祭りレク		山口	↑	
12	水	夏祭りレク		藤田	↓	
13	木	夏祭りレク		笹尾	チャレンジ いきいき体操	
14	金	夏祭りレク		巽	↑	
15	土	キックボーリング		西井	↓	
16	日					
17	月	女→男	障害物を乗り越えろ!	大山	↑ 訪問理髪日	
18	火		めざせオグシオ	的場	チャレンジ 早口言葉とトリツサ活動	
19	水		うまく止まるかな	藤田	チャレンジ 創作活動	
20	木		かくれんぼ~る	門脇	↑	
21	金		カラオケ	笹尾	ドリンクサービス	
22	土		バッティング射的	山口	↓	
23	日					
24	月	男→女	めざせオグシオ	笹尾	チャレンジ ちょいカラオケ	
25	火		うまく止まるかな	大山	↑	
26	水		かくれんぼ~る	中田	↓	
27	木		キックボーリング	西井	チャレンジ 料理教室	
28	金		バッティング射的	藤田	↑	
29	土		カラオケ	門脇	↓	
30	日					
31	月	女→男	うまく止まるかな	中田	チャレンジ 音読活動	