

# うぐいすの声

通巻131号

2019

9



## — 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、  
利用者の人権と福祉を守ることを第一に、  
安心で安全な施設づくりを目指します。

## Topics

栄養満点！旬の食材は何？  
予防法のキーワードは「光」

8月10日(土) 夏祭り



踊りましょ♪



綺麗だな～



美味しそう～



いえ～い!



鶯鳴荘の夏祭りが8月10日、開かれました。去年は昼間の時間帯でしたが、今年は夕方からです。日が沈むにつれて提灯の光がいいムード…。昼間の準備中には雨でしたが夕方には晴天、暑さも落ち着き過ぎやすいう天気となりました。今年も地域の皆様にご協力いただき美味しそうなものがズラリ。かき氷や焼き鳥、唐揚げなどを食べようか迷ってしまいます。入居者も普段あまり食べる機会が無い出店料理にニッコリ笑顔。そして、鶯宿さん同好会と大村地区子ども会の皆様には今年も鶯宿さんを披露していただきました。入居者も輪の中に混ざって一緒に踊りました。地域の皆様のご協力のもと、夏祭りは大成功。今年の夏もいい思い出ができました。

7月17日(水) ボランティア演芸会

全国各地の介護施設を周り、ボランティアで演芸会を行っている笑福亭鶴笑師匠が鶯鳴荘にやって来ました。地域の皆様にもお越しいただき、地域交流ホールがいっぱいなる盛況ぶりでした。南京玉すだれや、紙切り、マジック、人形を使った落語などの演目を披露していただきました。落語に使われていた人形は全て鶴笑師匠の手作りだそうです。人形のおかげでも分かりやすく落語を楽しめました。入居者も爆笑の嵐でした。



紙切りでは、くまモンや浦島太郎などの作品を切っていました。作品は一階窓口で鶯鳴荘を訪れた際はぜひご覧ください。鶴笑師匠、たくさん笑いをありがとうございました。

7月5日(金) 七夕短冊づくり

いつからなのかわかりませんが七夕の日に願い事を書く風習が…。御所小学校の生徒さんが一緒にお願い事をしようという元気に来てくれました。「おねがいごとはなに?」と一生懸命聞きながら、入居者の代わりに短冊に書いたり、一緒にかざったり、楽しい時間を過ごすことができました。お別れる時は「またね」と握手と涙が止まらなくなるほど。皆さんの願いは何でしょうか。お願い事の中には「美味しい物を食べたい」というものから「サッカー選手になりたい」というものまでさまざま。



叶いますように!

お願いはなあに?



また来年も子どもたちに会えますように…願いをこめて。

# 誕生者紹介コーナー

# HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

7月  
生まれ



高橋 サダさん  
[大正15年7月4日 93歳]



山崎 光子さん  
[昭和11年7月31日 83歳]



松木アサノさん  
[昭和4年7月11日 90歳]



千葉ハツヨさん  
[昭和9年7月10日 85歳]



櫻田ハツエさん  
[大正5年7月25日 103歳]



谷地 勝雄さん  
[昭和24年7月18日 70歳]



岩持 正一さん  
[昭和24年7月1日 70歳]



大宮 ナカさん  
[昭和6年7月17日 88歳]

8月  
生まれ



小林 丰又さん  
[大正9年8月8日 99歳]



石亀 卓雄さん  
[昭和17年8月10日 77歳]



中村 敏さん  
[大正9年8月20日 99歳]



白石キミヨさん  
[昭和7年8月6日 87歳]



裏岩 サキさん  
[昭和2年8月10日 92歳]



上澤田キエさん  
[昭和8年8月10日 86歳]



藤平ミエノさん  
[大正11年8月15日 97歳]

9月  
生まれ



杉澤 リヨさん  
[大正14年9月15日 94歳]



村田 次男さん  
[昭和7年9月14日 87歳]



朴澤キミヨさん  
[昭和6年9月12日 88歳]



廣瀬 仁さん  
[昭和16年9月1日 78歳]



木内 靖雄さん  
[昭和16年9月23日 78歳]

医 務

「季節性」うつ病について

日もだんだん短くなり、秋の夜長という言葉がぴったりな時期になりました。  
紅葉・木の葉散る秋は、切ない音楽が心に染みたり、なんだかもの悲しい気持ちになることがあるかもしれません。これは、秋になり日照時間が増えることにより睡眠リズムが影響を受け、脳の働きが悪くなっているためと考えられています。しかし、明らかな原因（死別・失

恋・大きな失敗など）がないにも関わらず気分が落ち込み・憂鬱・疲労感・無気力や日中に眠気を伴うほどの過眠などが見られる場合は季節性うつ病の可能性が考えられます。季節性うつ病の多くは秋、または冬に症状が現れ、その季節が終了すると消失します。  
予防法のキーワードは「光」です。朝早めに起きて太陽の光を浴び、生活リズムを整えることが大切です。

介 護

さえずり・せせらぎユニット

みなさん、初めまして。鶯鳴荘1階にあります「さえずり」「せせらぎ」ユニットです。私どものユニットは、70代から90代までの入居者20名が暮らしています。お話しが好きな方やおっとりした方、90代とは思えないくらい元気な方など、個性豊かです。  
せせらぎユニットでは8月16日、夕涼み会を開催し、職員と共においしい食事や飲み物を食べ、音楽を聴き、入居者からは「正月と盆が一緒にきたみたいだあ」という声が聞かれました。その他両ユニットともに、おやつ作りや、誕生会などもあり日々楽しく過ごしています。施設のイベントにも体調や、趣味嗜



好に合わせ参加は自由です。ご家族の方や、ちよつと覗いてみたい方、という方、ぜひ立ち寄ってみてください。まだユニットとしても1年と少しい、至らないところ、未熟なところがあると思えます。何かお気づきの点、要望等ありましたら、さえずり・せせらぎともに可能な限り対応いたしますので、いつでも遠慮せずお声かけ下さい。

栄 養

栄養満点！旬の食材

「旬」とは野菜や魚の出盛り期や食べごろの時期をいいます。現在では栽培技術が発達し、旬の季節に関係なく1年中ほとんどの食材を食べることが出来るようになりました。その為か次第に食材の旬を感じにくくなっている様に感じます。それでもやはりおいしくなるのは旬の時期です。旬の食材はその食材の栄養がピークに達している状態ですのでビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれており質の良い栄養が摂れることとなります。これから旬を迎える「さんま」に

は良質なたんぱく質が多く含まれており、血液をサラサラにしてくれるEPAや脳を活性化するDHAが含まれている為、血栓予防や認知症予防に効果があると言われていました。その他に貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれており栄養満点の魚です。



相談部門

日赤鶯鳴荘では家族会を再度立ち上げてから約5年経過致しました。新旧の役員並びに会員の皆様には大変感謝申し上げます。  
今年度は5月18日に家族会役員会、6月9日には家族会総会。また、6月28日には新旧役員の皆様を交えて懇親会を開催しております。家族会総会につきましてはご多忙の中、25名の会員の皆様にご出席頂きました。今年度の予算案及び新役員選出案において承認頂きまして新たな気持ちで今年度の活動をスタートしております。また、総会終了

後には環境整備活動として施設周辺の石拾いと花壇整備をお手伝い頂きました。暑い中大変お疲れ様でした。  
最後に、今年度の家族会費の徴収のお願いです。既に徴収済の会員の皆様はご了承下さい。今年度の家族会年会費1,000円を徴収したいと思いますので、ご協力をお願いします。  
お問合せ先：日赤鶯鳴荘...  
藤本・蛇口



# デイサービス だより

デイサービスでは、いつもと違うことをしようというこ  
とで、7月19日の一日限定で  
前潟イオンまでドライブに  
行って来ました。

お昼ご飯はフードコートで  
天丼やラーメンなど好きなも  
のを食べました。普段はあま  
り食べない方も喜んで食べて  
いました。その後はイオンのなかを散策し、買  
物をしました。皆さん喜んでくれた様で、次回は  
違う曜日に企画してみたいと思います。

先日、鶯鳴荘（特養）から村田サメさんが遊び  
に来てくれました。その日はサメさんの顔馴染み  
の方が2名利用していて、懐かしそうに、嬉しそ  
うにお話をしていました。なんと13人合わせて  
300歳!!大村の元気な3人娘です。これからも体  
気をつけてお過ごしください。



# ショートステイだより

暑い日々が続いていますが、いかがお過ごし  
でしょうか。かがやきユニットです。

ショートステイの利用者様はいつも元気に過  
ごしています。当ユニットはショートステイの  
為、同じ利用者様がずっと利用されるとい  
う事はあまりなく、常に違う雰囲気や皆  
さん過ごされています。静かな時や、知  
り合いやショートステイに来て仲良くな  
った方々でも楽しんでお話ししたりする  
時もあり、様々な利用者様の表情を見  
ることが出来ます。また皆さん元気な  
方々が多く、鶯鳴荘の行事にも積極的  
に参加されております。最近の行事で  
すと七夕飾りや、夏祭りへ皆さん参加さ  
れてとても楽しそうに小学生や近隣住  
民の方々と交流されておりま  
す。とても明るく和やかな雰囲気  
のユニットです。他のユニットとの違  
いも見えますのでぜひ覗きに  
来てください。



# 居宅介護支援 事業所だより

一年老いた私が  
ある日 今までの私  
と違っていたとし  
ても どうかそのま  
まの 私のことを  
理解して欲しい 私  
が服の上に 食べ物  
をこぼしたとしても  
靴ひもを結び忘れ  
ても あんなに色ん  
なことを 教えたよ  
うに 見守ってほし

い（中省略）悲しいことではないんだ  
旅立ちの前の準備をしている私に  
幸福の祈りをささげてほしい（中省  
略）きつとそれだけで それだけで  
私には勇気が わいてくるのです あ  
なたの人生の始まりに 私がしっかり  
と 付き添ったように 私の人生の終  
わりに 少しでも付き添ってほしい  
あなたの生まれてくれたことで 私が  
受けた多くの喜びと あなたに対する  
変らぬ愛を 持つて笑顔で答えたい  
私の子供たちへ 愛する子供たちへ」  
数年前の研修会の資料の中の一枚で  
す。私が仕事や生活の中で、心に残る  
詩のひとつです。長い文章な  
ので一部分の紹  
介です。皆さん  
は何を思います  
か？



## ボランティア ありがとうございました

- 野菊の会 様
- 御所小学校 様
- 大村地区子ども会 様
- 鶯宿さんさ同好会 様
- 柵沢地区 様
- 笑福亭鶴笑 様
- 米澤まりや 様
- 石田姫良々 様
- 上遠野純佳 様
- 目時とも子 様
- 伊藤桜咲花 様
- 山本紗希 様
- 武田千弥 様
- 新田キヌ子 様



通信欄

## 御所小学校との交流会

8月28日、御所小学校2年生のみなさんが遊びに来てくれました。デイサービスの利用者や入居者と小学生が2人一組になってボーリングで対決をしました。2人で力を合わせてスペアをとるなど、みなさんとても上手で、僅差の戦いになりました。最後には歌とダンスのプレゼントもあり、とても楽しい交流会になりました。



## 編集後記

9月というのに暑いんだか、寒いんだか。季節の変わり目のようで、なかなか安定しない天気が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。前ページでも、ありましたが、季節性うつ病という病気もあるそうで、この時期は身体だけでなくこころのケアにも努めたいところです。わたしも安定しない天気になんだかどんより気分。そんなことを忘れさせてくれるのは私の場合は美味しい食事。みなさんは何で気分転換をしていますか？

## 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第131号 2019.9

〒020-0573 雫石町南畑第32地割15-30  
TEL 019-695-2131 FAX 019-695-2576  
E-mail [oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp](mailto:oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp)  
ホームページURL <http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

日赤鶯鳴荘

検索