

地域新聞

赤沼ちろりん村

FREE PAPER

2016.JUL

Vol.4

発行：社会福祉法人孝楽会 2016年7月15日発行

Free paper by Kasukabe, Saitama Prefecture

小学生 田植え体験

5月27日(金)、雨の中、豊野小学校5年生の皆さんが、赤米の田植えをしました



左より、かりんさん、くるみさん、あゆなさん

★かりんさん：私は田植えを体験していろいろなことを学びました。田植えはちゃんと列をそろえて、えんぴつを持ち方で下におしこみます。今度やる時は、友達におしえられるくらい上手になりたいです。

★くるみさん：私は田植えを体験して、農家の人は大変だということがわかりました。今まではただ近くの田んぼを見て「すごいな」だけしか思いませんでした。でも田植えをやったからは「ありがとうございます。」と感謝の気持ちももてるようになりました。

★あゆなさん：意外に植えるときにむずかしくて、ひとつ植えるのに時間がかかった。一度たんぼの中にはいったら、足を動かすのが大変だった。

田植えは日本の大事な文化です。

生産者の想いや苦労、土の感触などリアルに体験し、「考える力」「生きる力」を育みます。赤米の赤沼栽培とは…神社に奉納するため、無農薬栽培で行う米作りです。赤沼の地名にちなんで赤沼栽培と呼ばれています。



春日部パブリックアート



夏



あのね



風の門



月に吠える

発行：社会福祉法人孝楽会 編集長：相沢悦子 編集員：市川真弓、松原慎 今井達也、福田直子 写真：小笠原浩美

スマートウェルネスな街

日本全国、お年寄りから障がいを持った人まで色々な人が住み良い街になるよう、面白い取り組みをしている街を紹介。今回は千葉県香取市の福祉楽園という社会福祉法人の取り組みです。



①恋する豚研究所 障がい者手だつた障がい者が、社会を支える納税者になることは仕事をしたいという矜持となり、「生きていける」という自尊心にもつながります。

②くりもと安心まち役場 つてもふらりと相談でき、とりあえず自宅に訪問する地域の相談員がいます。この窓口は、高齢者や障がい者といった枠では考えず、子供も草刈りも地域で起こることはまるごと引き受けます。栗拾いを手伝って欲しいという電話から、介護男子と相談員が手伝いに行き、施設で栗ご飯をしたこともあ

③子供食堂と寺子屋 親の仕事の都合や経済的な理由で、ご飯を食べていない子供がいることを知ったことで、「子供食堂」を始めました。食材は近所の農家や食品工場が提供してくれ、調理はボランティアさんが担います。多い日には60人もの子供が訪れ、驚いていま

今、孝楽園では、地域包括ケアの拠点となるべく事業の取り組みをしておりますが、地域ケアの完結を目指していくために、医療との連携を進めていく必要があります。それには、どうしても訪問が必要になってきます。地域の皆様に住み慣れた地域で、最後まで安心して暮らせる地域社会(ちろりん村)を作っていく為に、孝楽園訪問介護センターは、大きな役割を占めていくことになり

START! 人の縁、地の縁、時の縁が結んだ 訪問介護事業のスタート

赤沼の地域の皆様、はじめまして、私は孝楽園訪問介護センターで管理者をさせて頂いたことになりました。孝楽園では、5月に埼玉県での認可を受け、新たに訪問介護事業がスタートいたしました。

私は静岡県出身で、進学のため、昭和55年に大学を卒業し、その年にリズム時計工業(株)に入社しました。就職で初めて埼玉に住むことになり、最初に住んだところが旧庄和町(春日部市)で南桜井駅前であったりリズム時計庄和

工場近くの独身寮でした。私が社会人としてスタートした場所が旧庄和町(春日部市)であったことは、この地に縁があったとまず思っています(地の縁) 私の福祉事業との出会いは、平成21年にリズム時計の子会社であった(株)アールスタッフの訪問介護事業を社命により任されたことでした。昨年暮れまでアールスタッフの経営をしてまいりました。藤田理事長、太鼓施設長とはアールスタッフでの仕事を通じて平成24年に知り合い、藤田理事

長は福祉事業の理念・あり方が多くのご縁を受けてまいりました。私の今回の孝楽園での訪問介護事業のスタートは、藤田理事長と太鼓施設長との出会い、つまりこの縁がなければ在り得なかったことです。(人の縁) 昨年の暮れに私がアールスタッフを退任し、藤田理事長と太鼓施設長に孝楽園で訪問介護事業を始めたいと申し出て、了解いただいたことが、三つ目の縁となりました。私の申し出に対して私たちが「同志」と呼んでいた「同志」と



松井さんプロフィール S33.1.12生 静岡県浜松市出身 趣味/読書、水泳 H28.2.17 入職 H28.5 訪問介護スタート

して一緒にやりたいと仰つていただいたことが何よりも有り難く、孝楽園という新たな活躍の場を得て、私の訪問介護事業の新たなスタートを決心いたしました。互いの経験・成果を活かしていければ、相乗効果により多くの新しいものが生まれてくると信じてスタートいたしました。(時の縁) 今、孝楽園では、地域包括

Notice 訪問介護員 大募集

- 仕事内容 利用者宅に伺って、身体介護並びに生活援助をしていただきます。
●勤務時間 週1~2回、一日2時間程度から可
●特徴 働ける時間を自由に選べます。託児所あり
●資格 ヘルパー2級以上
●時給 1410円~1520円
早出・遅出・日曜祝日 割増資格・処遇改善手当あり
詳細は面談の上で!!
要普通免許 移動交通費支給

心の風

迷ったらどれを選んでも正解。未来は、何ひとつ決まっていることなどないまっさらなもの。どこに行きたいか、どんな色にしたいかは自分で決めるもの。なぜなら、自分で決めたことにしか魂は道を開かないから。魂が道を開くと、そこにエネルギーが集中し、あなたの潜在能力もフル活動し始めます。自分の人生を自分で決定する勇気を持ちましょう。人生に正解があるのではなく、自分で選び取ったものを正解にしていくのが、人生なのです。

# Orange Cafe オレンジ カフェ



営業中

孝楽会では、ふまねつとをたくさんの方に知っていただきたいと考えております。今回のご意見を参考に普及に努めてまいります。



## 6月8日(水) 孝楽会オレンジカフェにて ふまねつとを 体験しました。

Q 体験してみても率直な感想をお聞かせください。  
A 似たようなものをやったことがあったが、小さいものは動きが激しかったので大変でした。孝楽園でふまねつとは大きくて楽だった。手拍子などに合わせて楽しい。  
Q ふまねつとを体験して、何か変化はありましたか？  
A 体や足を動かすのが楽になった。  
Q ふまねつとを他の方にすすめたいと思いますか？  
A はい。楽しいし、おすすめです。



### ばんのうやく 万能薬 えごま油

えごま油には美肌効果とダイエット効果があるということで女性にとっても人気を集めています。「えごま」は「ごま」ではなく、「シソ科」の植物です。そのえごまの種子を使って作られたのがえごま油です。

効果としてはそのほかにも以下のものがあげられます。

- 動脈硬化予防 不整脈予防 視力向上
- アルツハイマー予防 中性脂肪低減
- 血圧低下 精神安定 記憶学習能力向上
- 抗アレルギー 抗炎症 ダイエット

#### ☆えごま油の凄すぎる効能

えごま油は他の植物性油に比べてオメガ3脂肪酸と呼ばれるαリノレン酸が多く含まれていることが注目されています。αリノレン酸は人間の体内では生成することのできない必須脂肪酸のひとつです。そのため動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞にも効果があるといわれています。子どもの脳の発育やお年寄りのアルツハイマー予防にも効果的だそうです。

これらの多くの効能に一役買っているのがαリノレン酸なのです。もはや万能薬といっても過言ではないでしょう。健康と美容によいえごま油ですが、摂取する際は気を付けたいことがあります。それは加熱厳禁だということです。熱を加えてしまうとαリノレン酸を含む多くの栄養素が壊れてしまうのです。そのため、摂取の際はドレッシングやソースの代わりに野菜やお肉にかけて食べるようにしましょう。

### 日本語 あそび

御用だ！誤用だ！間違えやすい日本語 間違ってつかっている文章はどれでしょうか？

- ①「一晩で5軒ハシゴして百万円も使うなんて、破天荒な奴だなあ。」
  - ②「あんな高級料亭に行くなんて僕には敷居が高すぎるよ。」
  - ③「チームリーダーに抜擢されたが、私には役不足だと思っ。」
- 正解は、①、②、③の全部が間違っています。意外でしたか？
- ①の「破天荒」は、テレビでもよく間違っって使われているのを耳にします。破天荒というのは、「大胆で豪快」という意味ではなく、「前人のなしえなかつたことを初めてすること。前代未聞。未曾有」という意味です。
- ②の「敷居が高い」ということではなく、「不義理や面目のなやハードルが高い」ということではないです。敷居が高いという場合に使います。③の「役不足」は「本人の力量に対して役目が重すぎる」とではなく、その逆の「本人の力量に対して役目が軽すぎる」とを指しますよ。くれぐれも注意を！

# イキイキ サロン あやめ会



赤沼地区の新しいイキイキサロンあやめ会の皆さんに、今話題の「ふまねつと」を体験していただきました。

「ふまねつと」は、介護予防運動で、50センチ四方のマス目のできた網を敷き、網を踏まないよう注意して決められたステップでゆつくりと歩く運動です。

手拍子や歌との組み合わせで楽しく体を動かします。次の動作を考えながらステップを踏むので頭の体操にもなります。

感想を伺いました。  
★おもしろかった。  
★頭を使う運動だった。  
★皆でやったから楽しかった。

「ふまねつと」に興味のある方は、お気軽に孝楽会までご連絡ください。



あやめ会の皆さん

### しんさんの カンタン体操

幅広い年代の方に行っていただける簡単な運動をご紹介します。今回は体幹トレーニングをご紹介します。

●その1  
椅子に座り背筋を伸ばし両手を横に広げ、腰から上を水平に右に「ずらす」ようにします。2～3秒してから元の位置に戻して、今度は左にずらします。

●その2  
①椅子に座り背筋を伸ばし、片方の脚を4つ数えながら上げます。高さはもも裏に手のひらが1枚入る程度でOKです。  
②上げた脚を、また4つ数えながら元に戻します。この動きを10回、左右交互に行います。

モデル：土屋子先生

(実際に行う際は無理なせず、ご自分のペースで行うようにしてください。またあまり力まずに呼吸を意識して体を動かして下さい。)

## 子ども夕涼み会

お友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう!!  
スイカ割り☆花火☆ゲームなどなど...  
軽食(スイカ、やきそば)をご用意しております。

日時/ 8月20日(土) 17:00～20:00 場所/ 孝楽園にて 持ち物/ 水筒、汗拭きタオル

【申し込み締め切り】8/7(月) 【申し込み先】孝楽園イベント担当(小笠原、福田) tel.048-739-3222