

スタッフ紹介

STAFF



訪問介護 小林 妙子さん

PROFILE

- ・生年月日 昭和7年1月1日
- ・出身地 東京都葛飾区
- ・趣味 犬と遊ぶ事
- ・入職 平成28年4月1日
- ・訪問介護スタート 平成28年5月1日

「人のオムツ交換なんて私には絶対できない」と思っていた私が、ヘルパーを始めて早十数年経ち、今ではすっかりこの仕事にはまってしまいました。毎日ご利用者様と笑ったり泣いたりしながら、お料理や掃除・洗濯、また食事介助、排泄介助をさせていただき、日々勉強をさせていただいています。

一回お料理をさせていただくことでお料理の腕も上がり(?)、一回オムツ交換をさせていただくことでオムツ交換も上手になっていきます。

大好きな仕事をさせていただき、自分を成長させてくれるご利用者の皆様に感謝しつつ、日々皆様からの「ありがとう」をご褒美としていただき、これからも孝

楽園をめざす「命優分福」(すべての命にやさしい社会福祉法人をめざします)を肝に命じ、必要な時にお役に立てる、ヘルパーでいたいと思います。

孝楽会ではフレックスで働きたい仲間を募っています。一緒に、はまってみませんか?

日本語 あそび

進化を続ける言葉遊び「回文」

言葉遊びに面白いものがある。たとえば「回文」。上から読んで、も下から読んで同じ言葉(またはある程度意味の通る文章)になるもので、短いものなら「トマト」や「新聞紙」、文章になる「竹やぶ、焼けた」などが有名である。これは日本だけの遊びではなく、古くから世界中にあるようだ。日本では室町時代に「回文歌」という和歌があるが確認されているのは、少なくともそれ以前には存在し、文化として普及したと見られる。「回文」は古く懐かしい遊びだが、それらの回文に脱帽、もはや芸術?

と思う方もいるだろうが、現在、完成度の高い回文を投稿するサイトがあり、愛好家は今もたくさんいるようだ。中にはびっくりするほど長くて完成度の高いもの、まるでサラリーマン川柳のように流行や世相を反映した作品もあるのが興味深い。インターネット上で「これはすごい」と話題になった回文を挙げてみるとこんな感じだ。「世の中ね、顔がお金かなのよ!」(よのなかねかおがおかねかなのよ)

オープンカフェ

スケジュール

ゆったりとお話したり情報交換しませんか? ぜひ、お気軽にお越しください。

【料金】無料 【開催場所】孝楽園 1階サロン



開催日	時間	開催内容
11/2 (水)	10時~11時	医療教室・相談会
12/21 (水)	14時~15時	施設見学会
1/18 (水)	10時~11時	ふまねっと・介護相談会

第15回 孝楽祭

テーマ 緑日 ~楽しもう!!こうらく緑日で広がるみんなの和~

開催日 11月13日(日) ※雨天決行

時間 10時30分~15時00分

○ステージイベント
子どもによる山車、踊り、職員による催し物(マジック、股旅物、よさこい踊り、獅子舞等)

○模擬店
やきそば、たこやき、フランクフルト、ゆりのき支援センターのパン、筒野さんの赤沼特産店、太田屋米菓(手焼き体験)等

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しましす。今回は徳島県上勝町の取り組みです。

「葉っぱビジネス」という言葉を知っていますか? 葉っぱ、そう、みなさんの今頭に思い浮かんでいる、その葉っぱです。上勝村では、葉っぱを料亭などに出荷し、年間約2億5千万円を売り上げています。しかも、収穫を担う働き手はこの町のお年寄り。「世界中探したってこんな楽しい仕事な

いだよ」と笑顔が絶えません。この事業の立役者は、この町の農協の営農指導員である横石知二さん。当時の主産業である、みかんと林業と建設業はどれも斜陽産業で、雨が降ると皆一升瓶をぶら下げて農協に集まり愚痴をこぼしていたそう。このま



まではいけないと横石さんが一念発起した頃、とある料亭で女性客が、料理に添えられた赤い紅葉を持ち「これかわいい!」

とはしゃいでいた光景を見て、「葉っぱを売る」というアイデアが浮かびました。初めはなかなか町民の理解が得られませんでした。今ではたくさんの方が高齢者が葉っぱを出荷することで年金以外の収入を得ています。多く人は月10万円を稼ぐ人もいます。

そうえるだけでも指先を使うので、脳が活性化し認知症の予防に繋がります。山を上がり下りすれば足腰が丈夫になり、健康維持と寝たきり予防に繋がります。

「元気なうちは働いて稼ぐこと。なんにもせんでええけん。じっとしておれ」と言われるのが一番怖い。これがこの町のおばあちゃんたちの口癖。高齢者施設を充実させることも大切ですが、こういった仕事を通じて福祉活動いわゆる産業福祉も、住みよい街づくりの一つのヒントになるのではないのでしょうか。

アーモンドは美容の強力な味方



「ニキビができる」「カロリーが高い」・・・そんなイメージがあるアーモンドですが、実はデトックス効果から若返り効果までアーモンドには素晴らしい効能がいっぱい。

ビタミンが豊富で成人女性では1回約20粒、男性では22粒で摂取目安量を摂取できてしまうことになります。摂取しすぎには注意してください。

ダイエットには欠かせないビタミンB2、食物繊維などの栄養が多く含まれています。

ハーバード大学の研究で、アーモンドを使ったダイエットで体重の減少だけでなく、リバウンドが少ないダイエットが可能であることがわかったのです。

当然アーモンドに加えて栄養バランスのとれた食生活を送っていくことは大切です。

アーモンドに含まれるオレイン酸、リノール酸の効果

オレイン酸、リノール酸ともに血液中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、血液をサラサラにする効果があります。そのため、動脈硬化を予防する効果、心疾患などのリスクを低くする効果があります。アーモンドには健康効果も高いと言えるでしょう。

アーモンドには老化や生活習慣病を防いでくれる働きもあります。

アーモンドには強い抗酸化力を持つビタミンEも含まれていますから、美肌の天敵であるシワ、たるみ、しみなどの肌の老化を防ぐ、アンチエイジング効果の高い食材とも言えます。

栄養バランスのとれた食事とともにアーモンドの摂取を心がけたいですね。

●スカイウエルは身体にやさしい電界で作用します。効能効果は次のとおりです。

「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」

●健康作りには通電の継続と生活習慣が大切です。

スカイウエルはゆっくりと身体に作用します。

できるだけ回数をかさねて通電することが大切です。

スカイウエルの通電は一日一回20分です。

母の病を治したいという心の元で、理学療法法の研究を始めた創設者、原敏之により昭和3年、後に医療用具として承認される。

電位治療器「ヘルストロン」を開発。

現在では多くの家庭や医療機関や福祉施設に導入され、治療に役立てられています。



孝楽園では近所の皆様にスカイウエルを体験していただきたく、1階サロンにて一般公開をしております。この機会には是非ご利用ください。

スカイウエルをご利用してみませんか?



8月19日に夕涼み会が行われました。朝は雨だったのであやぶまれた花火もできず、スイカ割りで盛り上がりました。

恒例行事として来年も行う予定です。

今年参加できなかった方もぜひ来年いらっしやうてください。お待ちしております。



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。今回は大腰筋の鍛え方をご紹介します。

今回は大腰筋の鍛え方(体幹トレーニングその2)です。タオルを使ったトレーニング法で、簡単な動作ですが、案外と負荷の高い運動になります。

- イスに座って背筋を伸ばし、両ひざでタオルを挟みます。
- 8つ数えながらゆっくり立ち上がります。この時ふらつくようであれば、テーブル、などに手をそえて下さい。この時は余りに力を入れず、出来るだけ足の力で立つようにして下さい。立ち上がったら一息おいて、8カウントしながらゆっくり座ります。
- この時も、なるべく足の力だけで座ります。これを1日に5回を目安に行います。



モデル:土屋友子先生

(実際に行う際は無理なさらず、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。)