

NEXT
55



みんなの力で、みんなの幸せを
SAWARABI

さわらび

1 表紙 賀茂しょうぶまつりにご家族と行きました～さわらび荘～

2 医学講話 熱中症にご注意

◆福祉村病院医局長 谷 さゆり

6 特集 新型コロナウイルス感染症5類感染症移行後の利用者様の生活の拡大のための施設の取り組み

2024
vol.615

7



医学講話

福祉村病院医局長
谷 さゆり



熱中症にご注意

はじめに

熱中症は気温や湿度が高い環境下で体内に熱がこもってしまう事で発症するため予防する事で防ぐことが可能です。具体的には涼しいところで過ごす、外を控え屋外での運動及び長時間の作業をやめる、こまめに水分塩分の補給を行うなどです。

熱中症予防行動

涼しい所で過ごすだけでなく涼しい服装、こまめに水分・塩分の補給を行う事で熱中症を予防する事ができます。水分補給は喉が渇く前から行う事とスポーツドリンクや塩飴など水分と併せて塩分の補給も必要です。水分補給の目安は1日当たり1,200㎖です。

熱中症特別警戒アラート

今年4月24日から運用が開始されました。都道府県内全ての暑さ指数情報拠点における翌日の最高暑さ指数の予測が35以上になった場合に発表されます。広域的に過去に例のない暑さとなり人の健康に重大な被害が生じる恐れがあるため自分だけでなく周りの人の命を守る予防行動を呼びかけるものです。普段の熱中症予防行動では不十分な可能性があり、学校長や経営者、イベント主催者などの管理者はすべての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、できない場合は運動、外出、イベントなどの中止、延期、変更などの判断が求められます。

環境省熱中症予防情報サイト

環境省熱中症予防情報サイト



熱中症警戒アラート

などのメール配信サービス



暑さ指数メール配信サービス



環境省LINE公式アカウント



熱中症について学べる動画 (環境省動画チャンネル)

ペンギンさんの熱中症講座(約15秒動画)



熱中症予防 本上まなみ〜暑い夏を乗り切る知恵と技〜



早見優 Let's Study シリーズ…トーク番組形式で基礎知識を学べます



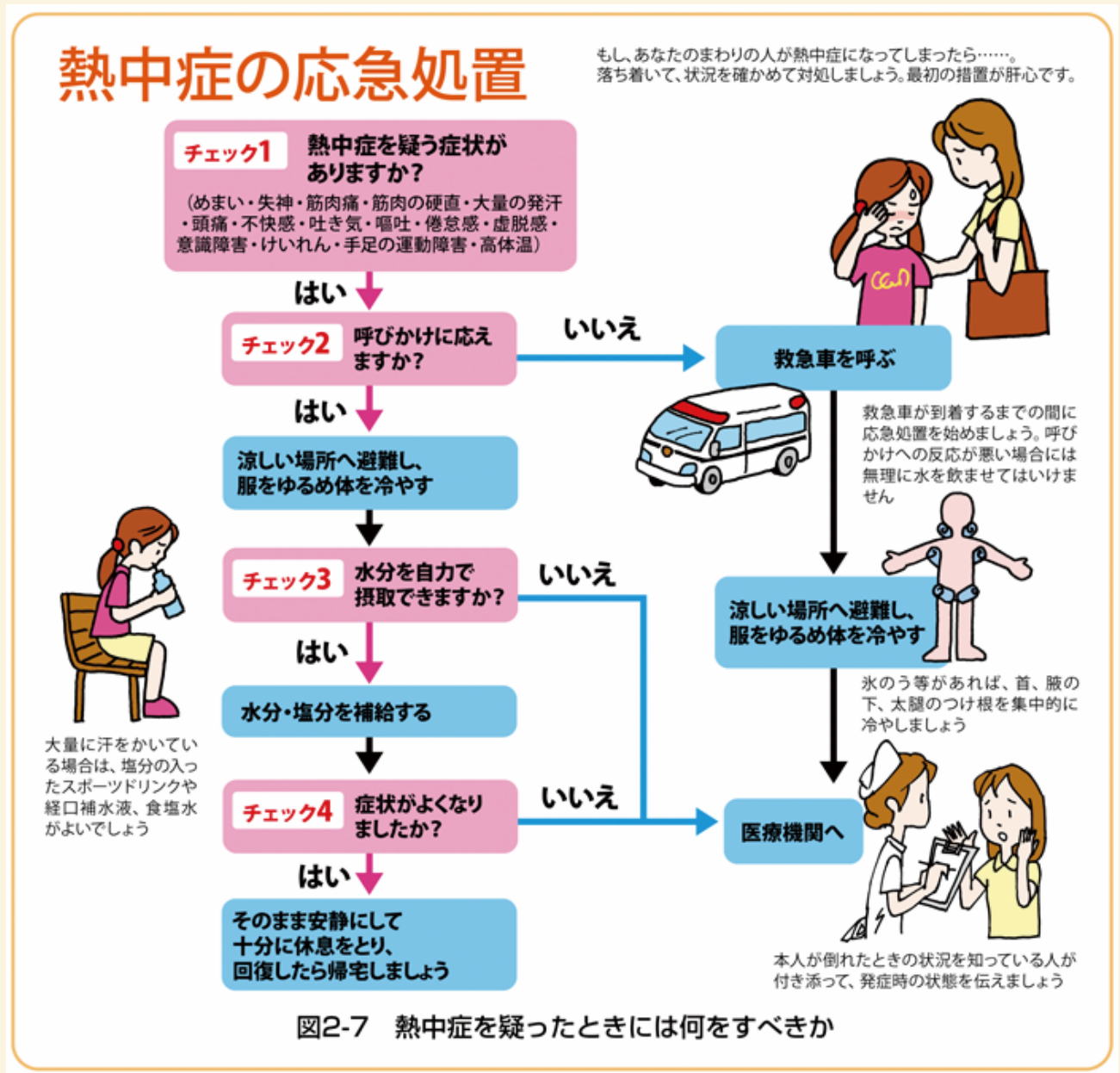
熱中症対策講義シリーズ…講義形式でより専門的な知識を学べます



熱中症の重症度と主な症状

分類	重症度	主な症状
I 度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、 大量の発汗
II 度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）
III 度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反 応がおかしい、高体温（熱射病）

熱中症が疑われる人を見かけたら



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018jp.24

B型肝炎ウイルスポリメラーゼの立体構造解明にむけて

B型肝炎ウイルスポリメラーゼは、B型肝炎治療薬となる核酸アナログの標的となるウイルス酵素であり、エイズウイルスと同様に逆転写酵素活性を持ちます。エイズも、水痘帯状疱疹と同じく、核酸アナログが非常に良く効いたため、エイズの治療薬としてスクリーニングされた薬を調べなおしてエンテカビル、アデフォビル、テノフォビルといった3種類の核酸アナログがB型肝炎治療薬として使われています。

しかし残念ながら、これらの核酸アナログはウイルスを完全に殺すこ

とはできず、薬を止めれば再びウイルスが増えてきます。さらに、使っているうちに効かなくなるウイルスができてしまうという耐性化の問題があります。そのため、もっと効果のあるB型肝炎治療薬の開発が必要となっています。

そして、治療薬の標的となるB型肝炎ウイルスポリメラーゼの形が分かれば、理論的にそれを阻害する薬をデザインできるはずということですので、この三年間そのタンパクの精製を行っています。最初はヒトのB型肝炎ウイルスポリメラーゼから逆転写酵素部分だけの精製をしました。が、どうしても大腸菌のGroELというヒートショックタンパクがついてくる上に、様々な形をとる(多型性)ため、結晶化させることも、現在、分子の構造解析のトレンドであるクライオ電子顕微鏡で構造を調べることもできませんでした。

そこで、近縁のガチヨウのB型肝炎ウイルス(DHBV)ポリメラーゼに変更しました。これは、きれいに単

一タンパクとして精製できましたが、電子顕微鏡で観察すると図のように多型性をとっていました。それを尿素でちょっと変性させると、きれいに二量体(2つの分子が合わさって一つの分子)を形成し、分子の形も電子顕微鏡では単一となって見えました。ところが、クライオ電子顕微鏡での解析は完全に同じ形のたくさん分子の写真をとり、それを平均化して二次元の写真から立体構造を再構成するもので、分子の形のどこかに微妙な違いがあると解析はできません。

残念ながら現在のところ、尿素で部分変性したDHBVポリメラーゼではまだ多型性が残っており立体構造を再構成はできませんでした。次は、いかにしてこの微妙な分子の動きを固定するかの試行錯誤をしています。

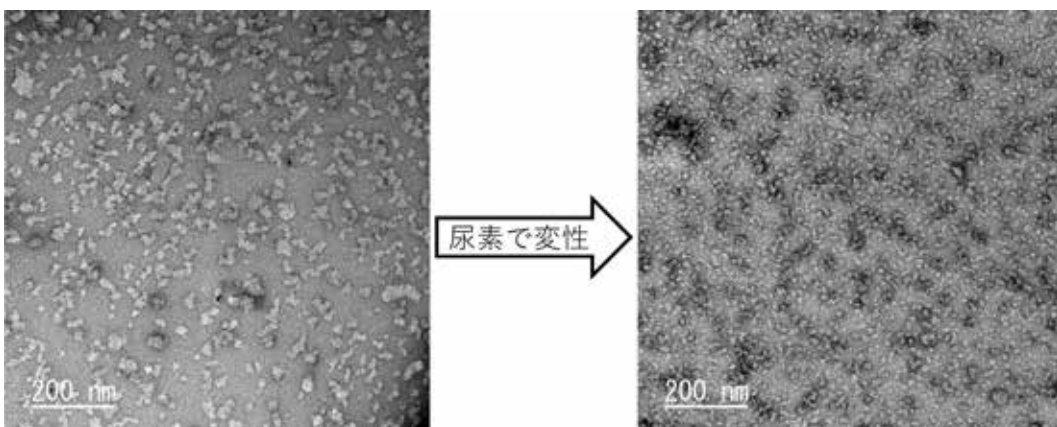


図 電子顕微鏡写真 精製した蛋白を尿素で変性させると少し形が整った。

2024年度 第1回あかね荘家族会総会実施



5月12日(日)10:00～しろがね2階をお借りして、2024年度第1回家族会総会を実施しました。

20名のご家族に参加していただき、自治会役員紹介、家族会役員紹介、職員紹介、お楽しみ会の説明、2023年度のあかね荘事業報告・家族会決算報告及び2024年度活動計画、あかね荘における年間・週間・日々の予定等を説明させていただきました。

コロナ禍は落ち着きましたが、まだ安心できる状況ではないため、ご家族に参加していただく行事が減ってしまいました。そのため、家族会は多くのご家族の顔を拝見できる数少ない機会となっています。このようなご家族と直接お会いできる家族会は、職員にとって年に一度、ご家族にアピールするチャンスとなります。

この希少な機会に日曜日ではありましたが、多くの職員が出勤しました。そして、ご家族に安心していただける職員だという事をしっかりとお伝えするため、各々趣向を凝らしたあいさつをさせていただきました。

また、久しぶりにご家族と一緒に外出となる「お楽しみ会」の説明をさせていただきました。今年度のお楽しみ会は、豊橋総合動植物公園に出かけます。利用者様の重度・高齢化に伴い、職員だけでは、多くの利用者様に外出していただく余裕がありません。そういった状況の中、ご家族の協力を得ることにより、すべての利用者様が外出できる機会を得ることができるようになりました。ご家族の皆様方には感謝いたします。

あかね荘では今後も、さわらび会の理念である「みんなの力でみんなの幸せを」のもと、利用者様が安心して安全に暮らしていけるために、居住・執務環境の整備や職員の資質向上、個別支援計画の充実を図っていきます。一方で、あかね荘の利用者様の在籍年数は年々長くなってきております。実に、5名の方が開所以来ずっと在籍していただいております。そのことは、あかね荘が安心して生活できる場だと思っていただいている証だと考えています。ただ、利用者様が安心して安全に暮らして来れたのは、ご家族の皆様のお力添えがあつてのことです。今後もあかね荘をより良い施設にしていくため、ご家族との連携を密にしていきたいと思います。

(杉山)

特集

新型コロナウイルス感染症5類感染症移行後の ご利用者の生活の拡大のための施設の取り組み

はじめに

日本では2020年から流行が始まった新型コロナウイルス感染症ですが昨年(令和5年)5月8日より5類感染症に移行しました。その後さわらび会の各施設でも面会制限緩和や外出などの利用者様の生活を拡大してゆく取り組みがおこなわれています。今回はその取り組みについてお伝えいたします。

医療法人さわらび会

医療法人さわらび会では、昨年の規制緩和以降入院患者様、入所者様とご家族にご参加いただくかたち様々なレクリエーションを積極的に行っています。

6月は屋外での交流レクリエーション企画「ラジオ体操」を行いました。患者様、入所者様とご家族にご参加いただき、初夏のさわやかな陽射しを受け、音楽に合わせてみなさん一緒に楽しく体を動かしました。

また、5類感染症移行後に活動を再開し、皆さまに大好評をいただいている「村のコーヒー屋さん」も定期的に外出し、月替わりメニューの緑茶や炭酸飲料、さくら茶や甘酒などを提供

し、楽しい交流のひとつをお過ごしいただいています。
(西潟)



軽費老人ホーム若菜荘

軽費老人ホーム若菜荘は、自立された比較のお元気な方々が生活され

ています。新型コロナ感染症の流行期には、自由な外出が制限されたり、ご家族、知人の方の居室訪問を制限しておりました。また、外部ボランティア活動も中止している時期がありました。新型コロナ感染症が5類に移行する事が決定してからは、施設内の感染症の拡大状況を見ながら外出制限等を緩和してきました。

若菜荘では長年に渡り、入居者様にはハンドマッサージを行うボランティアの方が来てくださっています。

優しい香りのクリームを使用し、両手の肘から下を、丁寧に、優しく、指も二本一本マッサージしてくださいませ。また、マッサージ中の先生とのおしゃべりも、入居者様の楽しみの一つでもあります。しかし、新型コロナ感染症が発生以降は、直接手を触れると言う事もあり、中止せざるを得な

い状況でした。現在は、これまで通り行っており、皆さん、とても気持ちよさそうにリラックスしていただくことができますようになりました。

また、自由に外出もできるようになり、ご家族とお出かけをされたり、職員が代行していた買物も、以前のようになり、利用者様自身で買物を楽しんでいただけるようになりました。

(北風)



障害者支援施設 珠藻荘

珠藻荘では新型コロナウイルス感染症の5類移行後の面会や外出、外泊、レクリエーションや行事などへの対応について、昨年5月から現在に至るまで検討を重ね改善にむけた動きを行ってきました。

面会においては、5類移行直後から時間の延長等を段階的に緩和し、ご家族とおやつを食べたり、散歩したりと楽しい時間を過ごしていただくようにしております。

面会の対応

直接面会実施 事前予約制
面会可能日：月曜日～日曜日
面会時間：10時～11時 / 14時～16時迄
人数制限なし、面会回数なし

レクリエーションや行事においてもフロア一ごとの小人数で行っておりますが、全体で行えるように変更をし、また外部講師による音楽活動等の再開により余暇活動の充実を図るとともに、自由に外出、外泊ができるように、さらにご家族との時間をゆつくりと過ごしていただけるように提供さ

せていただいております。

これからも利用者様の主体的な活動である珠藻荘自治会でのご意見を尊重し、利用者様の生活の質が向上するよう努めてまいります。

(黒柳)

障害者支援施設 あかね荘

5月12日の家族会総会で、ご家族に面会等制限の緩和について説明を致しました。1時間程度のドライブや散歩などが可能になりましたので、早速散歩やドライブに出られ、家族水入らずの時間を過ごされました。

ボランティアの受入れも再開し、施設内で利用者様と楽しいひとときを過ごされていきました。今後も状況を見ながら様々な活動を再開させていく予定です。

(高橋)



福祉村障害福祉サービス 事業所 しろがね

コロナ禍では半年に一度行う利用者様のご家族とのモニタリングを電話で行っていました。5類になってからは、ご家族に来荘していただき、施設の中での様子を實際にご覧いただけるようになりました。ご家族からは、実際にどのような過ごしているかを見られるのはやはり嬉しいとお声をいただいております。これからもご家族の意見をいただき、利用者様に笑顔で過ごしていただけるように邁進してまいります。

障害福祉サービス 事業所 明日香

明日香では昨年より田植えや農作業等の交流イベントやバスハイクを再開しています。

イベントを再開するにあたり、感染対策としてバスハイクは回数を分けて実施しました。

今年はバス内でのレクリエーションとしてカラオケも解禁になり皆さん楽しそうに歌われていました。



ホームとして外出が緩和され、ヘルパーとの外出範囲も広がりました。映画館に行ったり、ボーリングに行ったりと少しずつ行動範囲が広がってきています。

(岸)



〜特別養護老人ホーム
さわらび荘〜

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、ご家族に参加していただく行事を制限つきではありますが、再開しております。

運営推進会議や家族会でさわらび荘の取り組みをご紹介させていただくことだけでなく、ご家族を交えた防災訓練として消火器の取り扱いや非常食の試食会を行いました。ご家庭でも考えていきたいという感想をいただいております。

季節の行事も再開いたしました。近隣の賀茂しょうぶ園の散策や新緑を眺めながら抹茶をいただく野点も開催し、入所者様もご家族と過ごす時間をとても楽しまれました。

(鳥居)



〜地域密着型サービス
事業所 常盤〜

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されて以降、常盤では予約制での面会を再開させていただきました。玄関先で外の風に当たりながら会話を楽しまれたり、花壇の花を見ながら過ごされたりしています。

気候の良い日には、職員と近くの公園まで散歩に出掛けたり、時には車に乗ってアジサイを見にお出掛けしました。感染症予防は欠かせませんが、利用者の皆様が喜ばれることを今後とも考え企画していきたいと思っております。

(日和田)



〜グループホーム白珠〜

家族会総会の場で、ボランティア参加についてのお話があり、コロナ以降途切れていることをお伝えいたしました。そこで家族会会長のご家族によるコーヒータイムのボランティアをご提案いただきました。当日は長年喫茶店をされていたご家族が皆様にコーヒートを淹れてくださり、施設中がコーヒートの豊かな香りで包まれました。

また、ブネ・メソッドのインストラクター資格を持った関係者の方が指導に来てくださいました。ブネ・メソッドは、楽器や楽譜を簡単にすることで、高度な演奏技術がなくても演奏を楽しめるように作られたメソッドです。皆様すぐに演奏ができるようになり、来月には他施設からも集まってセッションする計画が進んでいます。歌いながら演奏し、楽器がない方は歌で参加し、楽しい時間が過ごせました。

(島本)



〜第二さわらび荘及び 関連施設〜

特別養護老人ホーム第二さわらび荘とその関連施設では、感染症の拡大状況や新型コロナウイルスの5類移行などの状況に合わせて、面会条件を随時変更しながら運営してまいりました。

第二さわらび荘ではご家族からの要望もあり、5月に直接面会の人制限と面会時間について少し緩和し、現在は次のような体制での面会をお願いしております。

直接面会

事前予約制

面会可能日：月曜日～金曜日

面会時間：14時～16時で30分以内

人数：制限なし（12歳以上）

面会回数：週1回まで

ビデオ通話面会

予約不要

面会可能日：全日（例外あり）

面会時間：9時～18時

人数：制限なし

面会回数：制限なし

また、感染症に十分注意しながらにはなりますが、行事での外出機会

も少しずつ増やしています。特別養護老人ホーム天伯では、今年の2月から毎月外出企画を行っており、イオンや豊橋総合動植物公園、パン屋などの施設や花見などに少人数ずつ出かけられています。

グループホームカサデヴェルデでは、5月26日に行われた地域の530運動に利用者様と一緒に参加しました。

高齢者の方は感染時のリスクが高いためまだ感染への警戒を緩めることはできませんが、少しずつ元の生活に戻していけるよう取り組んでいます。

（塩見）

〜デイサービスセンター八町〜

デイサービスセンター八町では、新型コロナウイルス感染症のために中止していた、花見や菖蒲園などへの機能訓練を兼ねた外出、オカリナやフラダンスショーなどの外部ボランティアを再開しました。外出では「外は気持ちがいいね！季節を感じられて、気分転換になった」と喜んでいただけました。外部ボランティアでは、オカリナの曲に合わせて一緒に歌われたり、フラダンスの振りまねしたりと楽しまれました。引き続き、感染症対策を行いながら、利用者の皆様が楽しめる催しを考えていきます。

（権田）

〜フェリス福祉村〜

フェリス福祉村では新型コロナウイルス感染症の5類移行後、居室での面会を再開しています。

面会は事前の予約制とし、面会日は平日と第3土曜日、日曜日、面会時間は30分とさせていただきます。ご予約いただければ回数の制限はありません。対象者はキーパーソン及びそれに準じる方とさせていただきます。

同じフロアの入居者及び勤務する職員に感染症の陽性者が発生した場合には、面会をご遠慮いただいております。またコロナ禍前に開催していた、外部講師を招いてのレク、クラブ活動を徐々に再開しています。

（瀧崎）



満足度向上に向けた取り組み

～特別養護老人ホームさわらび荘～

さわらび荘では、綺麗な環境を目指し平日の朝9時から全職員で清掃活動を行っています。また、家族会の協力により玄関前花壇の整備を行い、季節のお花を植えています。

今回、玄関前にある壁面が、雨風の影響を強く受けた関係で老朽化が目立ち始めたため、職員の手作業でリニューアルを行いました。今までの白色の壁面からイメージを変え、木材を使用した壁面になっています。

また、施設内の床も家族会の協力で業者の方によるワックスがけ作業を計画しています。これからも皆様に満足していただけるように、環境整備を行ってまいります。

(渡邊憲)



地域包括支援センターの活動

～福祉村地域包括支援センター～

5月8日(水)、南陵地区民生児童委員協定例会の参加者23名の皆様に向けて「介護保険」について南部地域包括支援センターの職員と共に出席講座を実施しました。パンフレットで介護保険の申請の仕方や認定への流れ、介護サービスの内容とその利用等について説明し、その後参加者様と質疑応答を行いました。

5月14日(火)、芦原校区の自治会役員会へ参加させていただき、今年度新しく各町の自治会役員に選ばれた方に地域包括支援センターの役割についてご紹介させていただきました。

今後も顔の見える関係性を継続できるように取り組んでまいります。

(渡邊)

～さわらび地域包括支援センター～

5月16日(木)に、石巻老人福祉センターで、健康チェックを実施しました。

(白井)

快適に過ごしていただくために

～特別養護老人ホームカサプランカ～

5月17日に王子ネピア(おむつメーカー)の方々にご協力いただき、排泄介助の勉強会を開催。おむつの構造を知り、場面に応じた排泄用品の選定、使用方法を改めて学び、少しの気遣いが尿漏れの予防に繋がるということも教えていただきました。

気持ちよく排泄ができる環境を提供しつつ、無駄な排泄用品の使用を控えることでコスト削減にも繋がればと思っております。

(神藤)



豊橋総合動植物公園へ出掛けました

～グループホームフジ～

5月16日にフジ2、5月17日にフジ3とユニットごとに分かれて豊橋総合動植物公園へ出掛けました。東門の駐車場でご家族と待ち合わせをし、動植物公園入り口では満面の笑顔で集合写真を撮影いたしました。2024年度、フジの目標は「ご家族が参加できる行事を企画する」です。

まだまだ新型コロナウイルス感染症に注意が必要ですが、感染症予防をして、安心、安全の中で行事を開催してまいります。

園内では、バラ園、温室、自然史博物館、動物等を自由に見学していただきました。自然の中でお弁当も食べ、楽しい時間を過ごしました。(白井)



行事報告

〜特別養護老人ホーム第二さくらび荘〜

6月14日に家族会と合同でゴーヤ苗植えを行いました。ゴーヤは利用者様の水やりなどの楽しみとして、また成長してからは日除け用のグリーンカーテンとして活用されます。



(塩見)

〜障害者支援施設 珠藻荘〜

今年も天伯小学校より招待を受け、5月18日に運動会へ珠藻荘の利用者1名、職員1名で出席させていただきました。

生徒さんの徒競走や玉入れなどの競技を楽しく拝見しました。生徒さんの活発な姿を見て、元気をいただきました。

(岩水)

〜障害者支援施設 珠藻荘〜

5月26日、「善意フェスティバル2024」が豊橋市総合動植物公園で行われ、珠藻荘の利用者様6名と職員6名で参加しました。

青空の下、高校生ボランティアさんに車いすを押ししてもらい、一緒にゲームコーナーを回り、ビーズアクセサリー作りなどにも参加しました。楽しい一日を過ごすことができました。

(井上)



〜軽費老人ホーム 若菜荘〜

5月17日、赤塚山公園に散歩に行ってきました。

広い公園を散策されたり、ぎょうランドで、

東三河に流れる豊川に住む生き物を観賞され、入居者様も楽しまれておりました。

(白石)



5月20日、福祉村保育園とシャボン玉交流会を行いました。

交流会を通じて園児の皆様と親睦を深めることができ、入居者様も喜ばれておりました。

(白石)



〜福祉村障害福祉サービス事業所しろがね〜

5月23日(木)すみれ合同でのんほいパークへ遠足に行ってきました。ライオン・キリン・ゾウ等たくさん動物を見ました。久しぶりの遠足であったため、みなさん終始笑顔で楽しまれていました。(伊藤)



〜障害福祉サービス事業所 明日香〜

5月23日、さつまいもの苗植えを行いました。福祉村保育園の園児の皆様も一緒に参加しました。

6月3日、毎年恒例の田植えを行いました。他施設の利用者様も参加して行いました。

5月24日、東山動植物園へ利用者様24名・職員14名でバスハイクへ行ってきました。お昼ご飯には焼肉をたくさん食べられ、皆様とても楽しんでいました。

(岸)



日々彼是

谷さゆり

ものあはれ

だんだんと暑くなってきた今日この頃。朝目覚めて鉄瓶でお湯を沸かす時、換気扇を回しても熱がこもって汗ばむ季節となりました。毎年暑すぎてもうお湯も沸かしたくない、ご飯も炊きたくない料理もしたくない。ヨーグルトの培養だけは何とかできるかな?という状態で過ごしていましたが、今年は早朝4時頃に起床し始発で移動することが何度かあり、夜明け前はかなり涼しいことを身をもって体験しました。「春はあけぼの」ならぬ「夏はあけぼの」窓を全開にし夜明け前のひんやりとした空気と入れ替えながら、お湯を沸かしオープン料理やガスコンロの魚焼きグリルで調理をします。お湯が沸いたら地元の粉末緑茶を淹れ体を温めます。水分補給後は朝食前にお散歩目的でコンビニに歩いてゆきます。帰ってきたら食事をしてお風呂で汗を流すのが一番涼しいことが分かりました。ただ熱帯夜になってしまった時はどうしようとして少し心配はしています。そうだったら「真夏は暁(あかつき)」「または「真夏は東雲(しののめ)」作戦を

考えています。「暁」は夜の闇から空が明るくなる前の間を指す言葉で夏は3時過ぎ頃から「東雲」は暁の後、空が白んでくる時間で夏は4時前後。その後が夜明け前の「曙(あけぼの)」となります。単なる言葉の解説だけで題名の「ものあはれ」なんて何処にも感じられないとお思の方も多いと思いますが、早朝の散歩の道中の畑では様々な「ものあわれ」を感じています。先ずは「菜の花」。アブラナ科アブラナ属の花の総称ですが一般的にはアブラナを指すと思いません。でも私が目撃している「菜の花」の根本にはキャベツやハクサイ、ブロッコリーで、かろうじて原型を保ちながら黄色い花を咲かせています。出荷されず菜の花を咲かせた野菜は時期が来れば刈り取られます。そしてほんの少しの時期だけ咲く「タバコの花」。花の先は淡紅色、萼(がく)に近い部分は白色の漏斗型の可憐な花で茎の先端に沢山の花をつけます。朝日に照らされて輝く様はまさに紅水晶。ただタバコは葉だけを収穫する作物。余計な栄養が葉以外に行かないよう余分な花や茎は切り落とされます。「心止め」という大切な作業なのですが必ず花が咲いてから行われます。ある朝タバコ畑を通ると畑の畔にタバコの花をつけた茎が折り重なるように打ち捨てられていました。朝露に濡れた花は最期の輝きを放つように畝一面を鮮やかな薄紅色に染めあげていました。

Vol. 195
relay column

さわらび会
のわ

万葉商事株式会社
喫茶いずみ

工藤 夏実



私の故郷は豊

橋から北へ遠く離れた、青森県八戸市という太平洋に面した市です。八戸市は日本有数の水産都市で、三陸復興国立公園に指定された無島や種差海岸があり、美しい自然に囲まれた都市でもあります。ユネスコ「無形文化遺産」八戸三社大祭、「国重要無形民俗文化財」八戸えんぶり」といった伝統行事のほか、中でも活気のある「館鼻岸壁朝市」は、日本最大級とも呼ぶ声が高い朝市として有名です。日曜日の朝に全長800m、およそ300店の巨大朝市が出現し、せんべい汁やウニご飯など八戸でしか食べることができない郷土料理をたくさん楽しむことができます。その中でも私の好物は「いちご煮」というウニとアワビが入ったお吸い物で、その昔、漁師らが潜って捕ったウニやアワビを浜で豪快に煮たのがはじまりという高級食材ばかりを使ったとても贅沢な料理です。帰省するたびに私の母も必ず作ってくれる料理の一つで、八戸の美味しい食べ物をたくさん食べて、年に数回しか会えない家族や地元の人との時間を楽しみます。今年も帰省する際は必ず朝市へ行き、美味しい食べ物をたくさん食べて、大好きな地元八戸で過ごせる時間を楽しみたいと思っています。

私のさわらび

第一さわらび荘

ラフマッド ヒダヤット

出身 ● インドネシア

学歴 ● Sikes Alifah padang



皆さん、こんにちは私はラフマッドヒダヤットと申します、介護士として第二さわらび荘で働いています。今回は私のふるさとを紹介させていただきます。

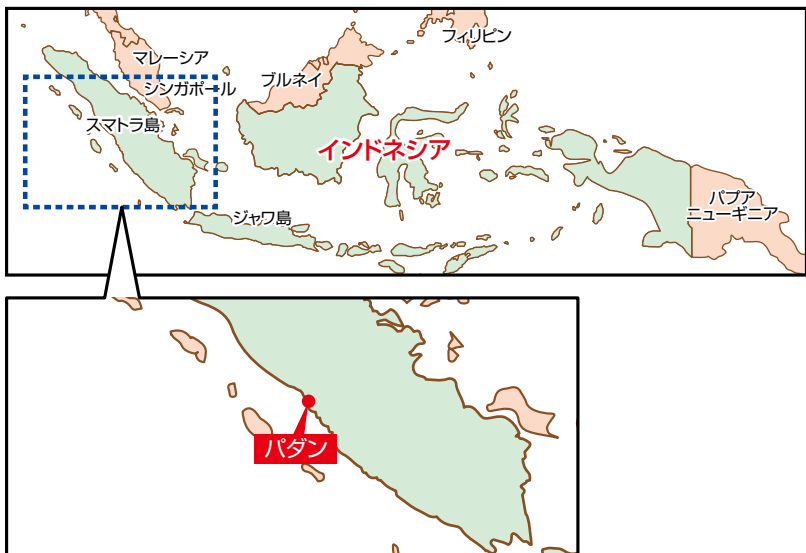
インドネシアには5つの大きな島があり、スマトラ、ジャワ、カリマンタン、スラウエシ、パプアです。そして私はスマトラ島、正確には西スマトラ州のパダンという街から来ました。私のふるさとには美しい景色と多様な料理があります。

西スマトラの肉料理であるレンダンは、インドネシアでは非常に有名な料理です。その美味しさは世界でも認められています。レンダンは肉から作られ、



ミナンカバウに由来するスパイスと混ぜ合わせられます。ココナッツミルクを使い、それが乾燥して肉の黒い部分が残るまで長時間も煮込んで作られます。長時間煮込むので、レンダンは何週間も日持ちします。パダンは料理の他に、美しいビーチでも有名です。パダン町から40分ほど行くと有

インドネシア パダン周辺の主要都市



名なビーチの一つにマンデ・ビーチがあります。マンデ・ビーチは自然条件がよく保たれており、白い砂浜ときれいな良好な珊瑚礁、多様な魚が生息し、シュノーケリングに適しています。平和な土地で、人々はとても友好的で歓迎しています。実は、パダンの街には他にも訪れるべき観光名所がたくさんあります。もし機会があれば、ぜひ私のふるさとを訪ねてみてください。



第122回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

ジューダム 管理栄養士 大橋 希依子

今月下旬からフランスのパリでオリンピック・パラリンピックが始まります。フランスは美食の国とも呼ばれ、日本でも親しまれているクロワッサンやマカロン、キッシュ、ワインなどが思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか。さらに、フランスの食を語るうえで欠かせない食べものにチーズがあります。フランスのチーズ消費量は世界一で、日本の2.8kgの約10倍の27.6kgも食べられています。種類も豊富で500種類以上はあるようです。

チーズにはたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンAやB₂が多く含まれ、炭水化物はほとんど含まれていません。チーズのたんぱく質や脂質は製造過程で発酵・熟成されることにより消化吸収されやすくなっています。カルシウムも魚や野菜に比べて体内に吸収されやすく、骨粗鬆症予防や骨を丈夫にするために効果的です。ビタミン類は体の調子を整えるために必要な栄養素です。

一度に大量に食べるより、毎日少量(スライスチーズ1枚程度)ずつ食べる方がより効果的なので、食べる習慣のない方もいつもの食事に足したり、おやつに替わりしてみてくださいいかがでしょうか。



さわらび会後援会寄附ご芳名

令和6年5月6日～令和6年6月5日

10,000 円

10,000 円

10,000 円

1,000 円

20,000 円

10,000 円

たくさんのご寄付ありがとうございました。
計 **61,000円**
現在までにご寄附いただきました金額は
899,490,696円

●福祉用具紹介のコーナー

「瞬感スポット」

脱ぎ履きのしやすさにこだわった生活用シューズです。かかとに内蔵されたハードカウンターにより、かがまずに履けることが最大の魅力です。さらに、内外兼用でオールシーズン対応のため、幅広い用途に使用いただけます。カラーもワイン・ネイビー・ブラックの3色があり、サイズもSから5Lまでと豊富な種類があります。

(さわらび地域包括支援センター 白井)



販売価格：両足7,590円(税込) 片足3,795円(税込)

問い合わせ先

福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

第21回

夏休み親子福祉 体験講座

とき 令和6年
8月12日(月) 振替休日
午前10:00～午後1:00
(受付9:30～) **雨天実施**

参加申込

参加申込は
こちら➡



申込締切
7月25日

会場 さわらび会 **福祉村内**
豊橋市野依町字山中19

問い合わせ先

あかね荘

TEL (0532) 48-2825 FAX (0532) 48-2367
メール akane-shien@sawarabi.or.jp

神戸2024世界パラ 陸上競技選手権大会に医師派遣

5月17日から25日まで神戸で開催された世界パラ陸上競技選手権大会に谷さゆり医師を5月22日から25日まで選手用医務室医務員として派遣をしました。

床リフォーム ～障害者支援施設あかね荘～

高齢化に伴いベッドの需要が増えてきたことにより、利用者様の居室床を畳からフローリングに張り替えることとしました。(豊田)



＊お礼コーナー ありがとうございました＊

▼天伯町奥田様

ネギ(第二さわらび荘・カサデローザ・カサデヴェルデ・カサブランカ・天伯・フジ・八町・あかね荘・珠藻荘)

傾聴ボランティアの受け入れ ～グループホーム白珠～



ゴールデンウィーク明けより、利用者の皆様のお話相手をしてくださる傾聴ボランティアの方が2名お越しくださっております。

傾聴ボランティアに入っていたことで、利用者の皆様もより明るい笑顔のなか、自発的にお話をされる機会が増えております。

ボランティアのお二人からも「お話を聞かせていただくつもりで来たのですが、反対に私たちへたくさんの質問をいただいています。活発な皆様のご様子にとっても元気をいただき、毎週楽しみにしています」と、おっしゃってくださいました。(島本)



岩瀬 和子 様

地域ボランティアに参加していたことがきっかけで、白珠でもボランティアを始めました。



内山 重子 様

介護職の経験があるので、何かお手伝いできればと思います。参加しました。

- 福祉村病院 ☎(0532)46-7511
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム ☎(0532)46-7501
- 特別養護老人ホーム さわらび荘 ☎(0532)54-3501
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2
- グループホーム 白珠 ☎(0532)66-0082
- 地域密着型サービス事業所 常盤 ☎(0532)62-3370
- 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘 ケアハウス カサ デ ローザ ☎(0532)37-1209
- 特別養護老人ホーム カサ プランカ ☎(0532)69-1701
- 地域密着型サービス事業所 カサ デヴェルテ ☎(0532)23-5552
- 特別養護老人ホーム 天白 ☎(0532)48-1113
- グループホーム フジ ☎(0532)54-5477
- 軽費老人ホーム 若菜荘 ☎(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠藻荘 ☎(0532)47-1050
- 障害者支援施設 あかね荘 ☎(0532)48-2825
- 障害福祉サービス事業所 明日香 ☎(0532)46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね ☎(0532)48-1032
- あかね荘 障害者生活支援センター ☎(0532)38-9090
- サービス付き高齢者向け住宅 シャトーローズ八町 ☎(0532)52-0005
- 介護付き有料老人ホーム フェリス福祉村 ☎(0532)47-2202
- 障害福祉サービス事業所 すみれ ☎(0532)38-5077
- 共同生活援助事業所 すみれホーム ☎(0532)29-8180



編集後記

梅雨前線の影響による大雨で被害を受けた皆様方へ心よりお見舞い申し上げます。大きな被害の報道はありませんでしたが道路の冠水、家屋への浸水などの映像をニュースで見ると昨年6月の豪雨被害を思い出し、被害がないよう、また被害があっても人の命に関わるような事が無いよういつもお祈りしています。また各地で線状降水帯の予測に基づく避難情報(警戒レベル)も以前より発表の回数が増えました。沖縄での梅雨明け後に東海地方が梅雨入りとなる遅い梅雨入りでしたが危険を感じる雨音が長時間続くこともあり気象庁のキキクルを何度も見直す毎日です。今年の夏は大雨のち熱中症に警戒、というまるでジェットコースターのような予報が続いており夏本番には気温がどの程度上昇するのか気がかりです。自治体が図書館など冷房の効いた公共施設に避難を呼びかける日も多くなりそうです。事前の対応で熱中症は確実に予防する事ができます。どうぞそお大事に。(谷)