

おれんじの屋根

施設長より

「秋の近況」

しょうぶの里を囲む高城山、権現山の山腹では、紅葉した木々が少しずつその存在感を増しています。近くの千金甲公園のイチョウも色づき始めており、黄色い絨毯となる日も近いことでしょう。サザンカも咲き始め、冬が近づいていることを感じさせます。

暑い頃は、熱中症対策として室内でウォーキングをしていましたが、現在は近くの道路で、ひんやりとした空気を感じつつ開放的なウォーキングを楽しんでいます。地元出身の利用者様から、「昔はこの辺りに病院があった。向こうには寿司屋もあった」など、昔の街並みなどを教えていただきながら、皆さん、じんわりと汗をかいておられます。

しょうぶの里の近くに坪井川が流れていますが、地域のグリーン大作戦で干潟の清掃に利用者様3人と職員2名で出かけてきました。たくさんのペットボトルと流木、ぬかるむ足もととなかなか大変な作業でした。はじめは私たち5人でゴミを拾っていましたが、後からは地域の方とともにリレー形式でゴミを渡したり、ゴミ袋を広げる役割を担ったりして一緒に活動することができました。同じ空間で、同じ作業を一緒に行う意義と喜びを改めて感じました。

熊本市手をつなぐ育成会には、障がい者本人の部会である「つなごう会」があります。

11月16日(日)に、会員27名(しょうぶの里からはグループホームを合わせて10名が参加)と支援者9名で、七五三の参拝者で賑わう阿蘇神社などに出かけてきました。年に一度の小旅行、おみくじを引いたりおみやげを買ったり陽だまりでお弁当を食べたり、秋の穏やかな一日を楽しんでおられました。

ところで、秋が深まるにつれ、世間ではインフルエンザの患者が増えているようです。しょうぶの里では、利用者様に対し11月7日に夢眠クリニックからおいいただき、予防接種を行いました。職員は10月末までに接種しています。今後、感染予防のため、面会の際には、事前の健康チェック、時間や場所の制限などの対応を行って参ります。ご家族には、別途、詳細をお知らせしますので、皆さんの健康維持のため、ご協力くださいますようお願い申し上げます。



書き遊ぶ『メジャーリーグ球団名の雑学』

『ドジャース』・・・

ドジャーとは、トロリー電車をよける人の意味で、もともとはニューヨークのブルックリンにあった球団ですが、西海岸のロサンジェルスに移ってきました。

『ブルー・ジェイズ』・・・

ブルー・ジェイズは鳥の名前で、唯一アメリカ国外に本拠地を持つ球団です。カナダにある理由はメジャーリーグ(MLB)の規定にアメリカ限定と書いてないからです。

『ガーディアンズ』・・・

オハイオ州クリーブランドに本拠地を持つ球団です。元々はインディアンズという名でしたが、インディアンは差別的な響きがあるので改名されました。似た例にジプシーがあり、今はロマと呼び替えられています。

『アストロズ』・・・

アストロとは宇宙を意味し、本拠地のヒューストンにはNASAの宇宙基地があります。昔のアニメの鉄腕アトムはアメリカではアストロボーイと名付けられました。

他に紛らわしい名前の球団があります。『マリナーズ』と『マリーンズ』です。マリナーズの本拠地はシアトルで、マリーンズはフロリダです。

ゆうゆう会会長の瀬上です。今年のワールドシリーズの劇的な終わり方は感動ものでした。メジャーシーズンが終わり、大谷ロースで寂しく思われている人も多いでしょう



手話で メリークリスマス



「メリー」
下から上に
パッと手を広
げる

「クリスマス」
顔の前で指を
クロスさせる

クリスマスツリーの意味

クリスマスツリーに、モミの木などの常緑樹が使用されるのは、古くから常緑樹が「永遠の象徴」とされるためです。また、旧約聖書に登場する「知恵の樹」を表しているという説もあります。

クリスマスツリーの頂点に飾られる星型のオーナメントは、イエス・キリストの降誕を知らせた「ベツレヘムの星」を、丸いボールはアダムとイブが食べる「禁断の果実」を表現しています。

クリスマスの語源

クリスマスは英語で「Christmas」と書きます。「Christ（キリスト）」と「mas（ミサ）」という英語が語源となり、クリスマスと呼ばれるようになりました。

クリスマスのお菓子

日本ではケーキが定番のお菓子でしょう。しかし、フランスではプッシュドノエル、ドイツではシュトーレン、イギリスではプディングなど、国によって定番のお菓子は異なります。

近年は海外の伝統的なクリスマスのお菓子を販売しているお店もあるので、ケーキ以外のお菓子でクリスマスを楽しんでみるのも良いかもしれません。

サンタクロース

サンタクロースのモデルになったのは、キリスト教の聖人である聖ニコラウスです。聖ニコラウスが貧しい家庭に施しとして金貨を投げ入れたところ、暖炉にかかっていた靴下に金貨が入ったという逸話があります。このエピソードが元となり、サンタクロースが靴下にプレゼントを入れてくれるというイベントが始まりました。



給食室より



イベントメニュー

- 4日(木) リクエストメニュー
- 10日(水) 誕生会
- 19日(金) クリスマス忘年会
- 23日(火) 焼き芋大会
- 24日(水) リクエストメニュー



焼き芋

12月23日にしょうぶの里では《焼き芋大会》が開催されます。

ねっとりとした甘い焼き芋を作るためには低い温度でじっくり焼くことが重要です。

生のさつまいもと比べて焼き芋が甘いのは、さつまいもに含まれるでんぷんが過熱により麦芽糖という甘みのある成分に変化するためです。

この変化を起こすときにアミラーゼという酵素の働きと温度が重要になるのですが、80度以上になるとアミラーゼが働かなくなってしまうのです。



管理栄養士 厚地

医務室より

来年も健康に過ごすため

年末の食事や過ごし方に気を付けよう！

《種類によってこんなに違う！ケーキの栄養素》

一口にケーキといっても、種類によってエネルギーや糖質、脂質の量は異なります。ショートケーキ、チョコケーキ、チーズケーキ、ミルフィーユの4種の例を見てみましょう。

1切れあたり	平均的な量(g)	エネルギー(kcal)	糖質(g)	脂質(g)
ショートケーキ	175	446	27.2	33.7
チョコケーキ	135	450	33.7	30.6
チーズケーキ	90	258	15.0	20.6
ミルフィーユ	160	510	47.6	30.7

《寒い冬のお供！年末は上手にこたつで温まろう》

体に負担をかけずにこたつで温まるには、以下のポイントを押さえることが大切です。

- 1時間に一度はこたつから出る
- こまめに水分補給をする
- 厚手の服や靴下を履いたまま入らない
- お酒を飲んでこたつで寝ない



看護師 吉嶺

《12月の行事予定》

- ☆ 2日(火) 口腔ケア
 - ☆ 4日(木) 訪問リハビリ 訪問歯科
 - ☆ 8日(月) 職員研修会
 - ☆ 9日(火) ミールラウンド お話会
 - ☆ 10日(水) 誕生会
 - ☆ 12日(金) 訪問リハビリ 訪問歯科
 - ☆ 13日(土) 市育成会全体研修会
 - ☆ 16日(火) 口腔ケア
 - ☆ 17日(水) 訪問散策
 - ☆ 18日(木) 訪問リハビリ 訪問歯科
 - ☆ 19日(金) クリスマス忘年会
 - ☆ 21日(日) つなごう会(忘年会)
 - ☆ 22日(月) 職員会議 給食委員会
 - ☆ 23日(火) ミールラウンド 焼き芋大会
 - ☆ 25日(木) 訪問リハビリ
- ※予定ですので変更になることがあります。ご了承ください。

～編集後記～

最近ではだんだんと秋らしくなってきました。朝晩は寒やえ感じます。しょうぶの里の山の木々も徐々に色づき始めました。先日、花火大会に行ってきました。暑さをしのぎながら見る夏の花火大会とは違い、肌寒さを感じながら見るという不思議な感覚でした。13,000発の打ち上げ花火は圧巻でした。

毎年、この時期から年末に向けて、何となくバタバタ、ソワソワ、ワクワクした気分になります。イベントごとがあったり、街の風景がクリスマスバージョンになったりするからでしょうか。冬生まれの私はこの季節が一番好きです。

～第103号～

令和7年11月25日発行

発行元 しょうぶの里

熊本市西区小島9丁目14-58

Tel (096) 311-4588

