



第311号

基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は
 「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み
 天から与えられた役割を果たすべく
 社会福祉事業で平和な社会に向けて
 貢献してまいります

きさらぎ 如月

二月に入りました。暦のうえでは立春を迎えますが、厳しい寒さが続いております。一月の慌ただしさがようやく落ち着いて、ホッとしている方も多いのではないのでしょうか。気の緩みと寒さから風邪を引きやすい季節でもありますので、お気を付けてお過ごし下さいませ。二月の一大行事といったら「節分」でしょう。新年祝賀会で大評判だった獅子舞が舞い戻ってきます。悪鬼退散と大願成就を込めて、思いつきり豆を投げつけて下さいね。遠慮はいりません。あと、今年が閏年（うるうどし）なので二十九日まであります。一日多いというのが、お得なのか損なのか分かりませんが閏年について、ちょっと興味が出たので調べて本誌に載せておきますね。

今月の歌は「ゆき」です。二月は一年のうちで一番雪が降りやすい月です。寒さに負けず元気に歌いましょう。

ホームでの暮らしのご意見、ご要望があれば、生活相談課の濱村・荒井・松浦までご相談ください。できる限りご希望に添いたいと職員一同考えております。また、利用者の皆様は、人生の先輩として、私たちの相談にも乗ってくださいね。

「うるう年」

今年2024年は閏年（うるうどし）であります。基本的に四で割り算できる年が閏年になるわけですが、この【閏年がどうして必要なのか？】調べてみました。

地球は太陽の周りを365・24日かけて一周しますが、これが実際の「一年」ですが、一方、カレンダーでは

365日で一年となっている。

この、実際の一年と、カレンダーの一年の差である「0・24日」の誤差を埋めるために閏年は存在します。

では【閏年がないと、どうなってしまうのでしょうか？】

「0・24日」の誤差は年々広がり、数年後には、季節の開始時期が大きくズレます。季節のズレが生じると、作物の植え付けや、収穫時期のタイミングが分からなくなり、長期的には、生活リズムにメリハリが無くなり、人体への健康被害が生じるといわれています。

閏年が生活において

重要な役割を果たしていることが分かりますね。

では、【2月29日が誕生日の人は、いつ誕生日のお祝いするのでしょうか？】

これには、法律で「年齢計算ニ関スル法律」というものがあり、閏年の場合は、もちろん29日ですが、平年の場合は、3月1日に年を一つ重ねるそうです。

以上、ざっと閏年の説明でしたが、みなさんご理解いただけましたでしょうか？ 筆者もよく分かっていませんが（笑）一日長いということは、「お得だ」と、プラスに考えれば良いのではないかと思います。



ゆき

① ゆきやこんこ あられやこんこ
ふってはふっては ずんずんつもる
山ものはらも わたぼうしかぶり
かれきのこらず 花がさく

② ゆきやこんこ あられやこんこ
ふってもふっても まだふりやまぬ
犬はよろこび 庭かけまわり
猫はこたつで 丸くなる





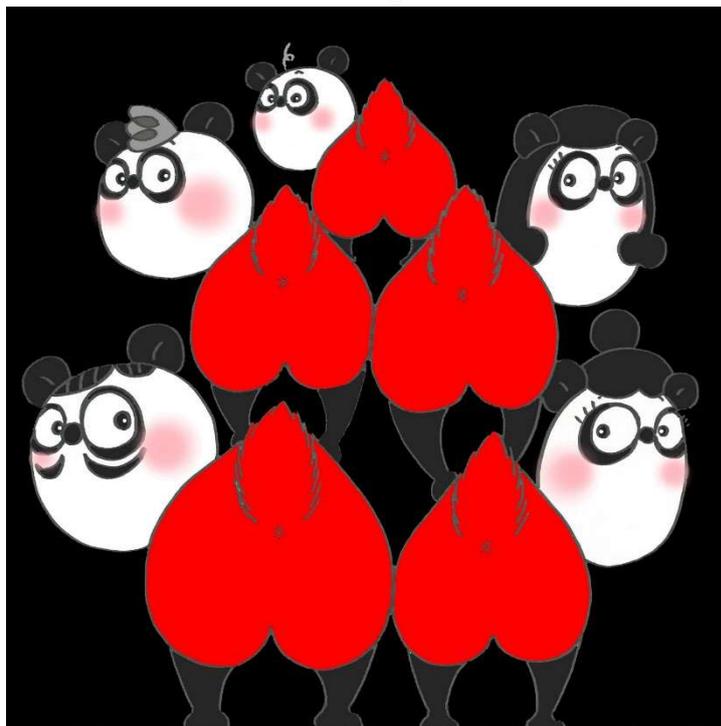
2月生まれのご利用者様です！
11日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



八王子七福神巡りに行ってきました！



みなさんお元気ですか。明けましておめでとうございます。以前、ファミリーマイホームの介護課にいた若林です。今はファミリーイン堀之内でがんばっています。お正月に八王子七福神巡りをしてきました。七年連続でコンプリートしたので金の色紙をいただきました！みなさんのご健康をお祈りします。また今度遊びに行きますのでよろしく願いいたします。



タイトル「お尻ハート」





新年祝賀会がありました！



明けましておめでとうございます。こんなに盛大に祝賀会を行うのは久しぶりです。



その立役者でもあります「寿太鼓」さんの登場です。元旦からありがとうございます。



それでは寿太鼓さん。景気よくお願いします。新年早々おめでたいことです。



圧巻の迫力とパフオーマンスで、みなさん最初は釘付けでしたが・・・



太鼓のリズムは不思議ですね。みなさんも一緒にからだを揺らしはじめました。



太鼓のアンサンブルは、一糸乱れないのが見せどころですね。よっ！名人芸！



中には踊りはじめる方もいまして、車椅子から落ちないかとヒヤヒヤです。



踊りの連鎖は会場のあちこちに広がります。日本人のDNAというのでしょうか。



太鼓の体験コーナーもありました。これはみなさんに代表評判でして、奪い合いにならないか心配でした笑



打音が跳ね返ってくる感じが気持ちいいんですね。美津子さんも力強く叩いていました。



おっかなびっくりの晴子さんでしたが、叩いてみたらこの表情。



高士さんはダブルストロークを披露してくれました。芸が細かいです。



正徳さんは体を揺らしながら、体全体でシャッフルを刻んでいました。獅子舞が出てきそうな雰囲気です。



身体の大きい練一さんは、会場に響く一撃を鳴らしてくれました。



そんなこんなで、楽しい時間はあっという間に過ぎていって・・・



フィナーレはみんなで踊りました。寿太鼓さん、ありがとうございました。



祝賀会はまだまだ続きます。新年、おめでとうございます「乾杯ー！」



お父様方は久しぶりのビールに舌鼓を打っておいりました。



栄養課が元旦の早朝から仕込んだおせち料理が振る舞われます。美味しそう～



味も見た目も好評でした。みなさんからの言葉が励みになります。



貞江さんもたくさん召し上がっていました。ありがとうございます。



勝子さんも、美味しいとおっしゃっていました。このあとのオヤツも完食です。



午後からは獅子舞さんの登場です。静子さん、後ろ！ 後ろ！



ビックリさせようと現れた獅子舞さんでしたが、みなさんに可愛がられていました。



頭をかじろうと近づくわけですが、逆に頭をペシペシと叩かれてしまう始末です。



うた子さん、驚かせてすみません。今年もよろしくお祈いしますね。



こんなに驚いていただくと、獅子舞としては本望なのですが、少し罪悪感があります。



信男さん、今年もいいことがありますよ。明るく楽しくいきましょう！



最高齢の憲子さん。突然の訪問で失礼します。今年もよろしくお祈いします。



今年も良い年にしていきましょう。
♪ SEE YOU～

健康の秘孔（ツボ）

ヒルマ

風邪の初期症状に効くツボ

風邪の引き始めには、首すじや背すじがゾクゾクしたり、のどがいがらっぽくなるなどの症状が現れます。このとき、呼吸器では、粘膜の血行不良により、のどがガラガラし、また、首すじや背すじの血行も悪 かりが生じています。このように、呼吸器の働きが低下した状態を、東洋医学では、肺経の虚弱、つまり、肺虚証と言います。肺経が衰弱すると、同時に大腸経が充実するのです。したがって、肺の虚、大腸の実が表裏の関係で現れているわけです。大腸経の実を抑制して、それによって、肺経の虚を改善するのが、商陽のツボです。

商陽のツボを刺激すると、大腸経でのエネルギーの循環が正常になり、過剰に充実した状態が改善されます。それに伴って、低下した肺経の働きも、強められていきます。すると、首、背、肩での筋肉の緊張がとれて、コリが解消し、背中が、ポカポカと温かくなってきます。また、呼吸器の粘膜表面での血行がよくなるので、いがらっぽい感覚もなくなり、ウイルスなど外敵の侵入に対する防衛力も強化されます。こうして、微熱、首と肩のコリ、鼻水などの、症状が解消され、風邪を初期のうちに治すことができるのです。また、大腸経の合谷のツボを刺激することで、首すじや背すじの血行を良くして、のどの状態を改善します。

①商陽（しょうよう）

手の人差し指の爪の生え際で、親指側の角が、商陽です

②合谷（ごうこく）

手の甲の親指と人差し指のつけ根にあるのが、合谷です

ポイント～5秒間押しは離す刺激を、3～5分続けます。

おまけ ご家族様・職員の方、ぜひお試しください。

東洋医学では、風邪は背中にある、風門というツボから入ってくると言われています。

風邪のコリは、まずここにあらわれます。この時点で対処しておけば、たいがいの風邪は防ぐことができます。また、寒気を自覚した時は、風邪症状が初期段階から次の段階に進行した状態です。この寒気を放置しておくとな発熱が始まるのです。寒気を自覚した時は、すぐに大椎というツボを温めることが有効です。

①風門（ふうもん）

顔を大きく下に向けると、首のつけ根に大きな骨の突起（第7頸椎）が出ます。この突起から下方に、2つ目と3つ目（第2胸椎と第3胸椎）の間を指で確認します。そこから、左右に指2本分の所にあります。

②大椎（だいつい）

顔を大きく下に向けると、首のつけ根に大きな骨の突起（第7頸椎棘突起）が出ます。この骨の中心から、すぐ下にある骨（第1胸椎棘突起）との間のくぼみにあります。

ポイント～シャワー（41～43度位の温度で、水圧を強めにする。）または、ドライヤー（風圧は弱めで熱いと感じない程度で、心地よい温かさを感じる程度に距離を調整する。）を使い、ツボ周辺を2～3分温める。



タツアンの四方山話

「韓国料理ブーム～新たな食のトレンド」



「チュモツパ」という食べ物をご存じですか？つい最近知人から教えていただき、初めて知りました。チュモツパとは、韓国風おにぎりの事です。とびこ、たくあん、韓国のり、ごま、マヨネーズをご飯に混ぜて一口サイズの丸いおにぎりにしたもので、とてもやみつきになる美味しさで、次々といくらでも食べられてしまう危険なおにぎりです。韓国料理は定期的にブームになっているようです。調べましたところ、現在は第4次ブームで、第1次ブームは約20年前です。20年前から現在まで絶えることなくブームは続いています。

第1次ブームは韓国ドラマ「冬のソナタ」がきっかけで、ドラマに登場した韓国料理に注目が集まり、韓国への旅行者も急増しました。

第2次ブームは2010年～と言われており、アイドルグループが日本に進出したことでK-POPが大衆化し、グルメではトッポギやヤンニョムチキン、ホットクなどが流行しました。

ちなみに、トッポギは細長い餅のような物を甘辛く炒め煮た料理。ヤンニョムチキンは鶏肉を焼いて甘辛韓国タレ（コチュジャン等）を絡めた料理。ホットクは中に甘い餡（シナモン風味）が入った平たく焼いたホットケーキのような料理。どれも美味しいです。

第3次ブームは2016年～で、BTSやTWICEなどのK-POPグループの登場に加えて、チーズタッカルビ、などのチーズをたっぷり使った韓国グルメがブームに。第3次ブームの特徴は、メディア発信だった今までは違うようで、SNS発信で生み出されたものであること。とろ～り伸びるチーズ系メニューやカラフルで可愛い見た目のスイーツなど、いわゆるSNS映えするものが次々ブームになりました。

この辺りからは記憶に新しい方もおられるのではないのでしょうか？私もです。

チーズタッカルビはホットプレートで甘辛く味付けした鶏肉、野菜を炒め、チーズをたっぷり加え、トロトロにした料理です。

そして、現在もなお続く第4次ブームは2020年頃からはじまったようです。コロナ禍でテイクアウト需要が伸び、日本国内では唐揚げがブームに。唐揚げブームは今現在も続いていますね。それに伴って、ヤンニョムチキン（韓国チキン）が人気となりました。「おうちカフェ」など、コロナ禍で韓国へ行くことが難しくても、SNSを通じて韓国の最新文化を取り入れて、自宅で楽しもうとする動きがブームになりました。

キンパ、韓国おでんなども挙げられませんが私的におすすめです。

キンパは、甘辛、ごま油など韓国風に味付けされた具材（牛肉、野菜、たくわん等）が巻かれた韓国風太巻き。

韓国おでんは韓国屋台メニューのひとつで、魚介だしベースのスープに魚介のすり身で作った練り物を刺した串を煮込んだ料理です。この串のことを「オムク」と言います。そして韓国語でも「オデン」と呼びます。冬になると定番フードとして人気があります。

このように、その時その時のブームにはいろいろな背景があり韓国の文化も知っていくと面白いですよね。これからはどんな韓国料理がブームを起こすのでしょうか？楽しみに見守っていき、そして食べてみたいと思います。



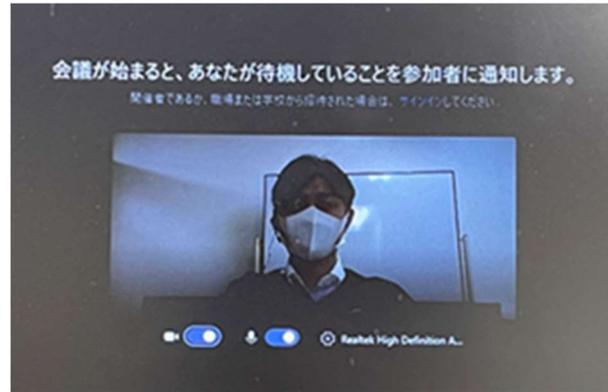
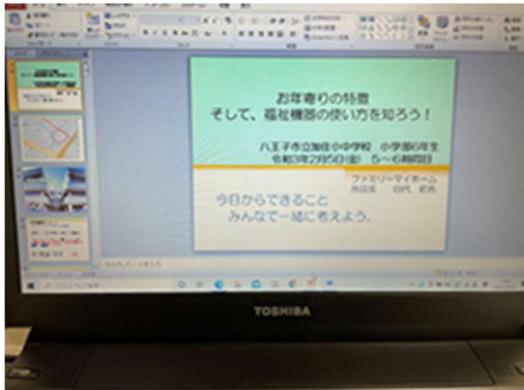
関根 タツヤ



新米施設長が舵を取る！ ～近隣小学校での「福祉の授業」～



ファミリーマイホームでは、地域公益活動の一環として、近隣の教育機関と連携し、ボランティアの受け入れや介護・教育の実習先、出張授業を行っております。コロナ禍では、新型コロナウイルスの影響もあり、ボランティアの受け入れや介護・教育の実習が一切行えない状況となっております。そのような中、近隣小学校と調整のうえ、オンラインで施設と学校をつないでのライブ配信授業を行なったりしております。



【以前の近隣小学校でのオンライン授業の様子】

最近では、対面での活動が本格的に実施できるようになってきており、1月26日(金)に近隣小学校に職員が出向き、6年生を対象とした「福祉の授業」を行わせていただきましたので、報告をさせていただきます。

この「福祉の授業」は、小学校側では「総合的な学習の時間(キャリア教育)」と呼ばれております。私の小学生時代では、「道徳」の授業がありましたが、学習指導要領も時代に合わせて変化していると感じております。話は逸れましたが、この「キャリア教育」を推進していくということが大きな方針となっているようで、令和5年12月号で紹介させていただいた中学生の職場体験もこの一環と言えます。

この「キャリア」という言葉を厚生労働省のホームページでは、「人が、障害の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見いだし、いく連なりや積み重ね」と表記しています。このことは、たとえ高齢になっても障がいを持って、そのような状況のなかで自分の役割を見つけていくことにもつながっていきます。ファミリーマイホームの利用者様、そして私自身も、各々の役割の価値を模索し、実現することが大切だと改めて感じました。利用者様がファミリーマイホームの生活の中で、たとえひと時でも自身の役割などを認識し、心が満たされる瞬間を提供していくために、何ができるか自分自身も考えてまいりたいと思います。

キャリア教育の推進

キャリア教育：

社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア※発達を促す教育

(※キャリア…人が、生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見いだし、いく連なりや積み重ね)

さて、小学校での出張授業では、1日の授業時間の中の2コマ(合計90分)を使わせていただき、①高齢者の現状 ②高齢者の身体的・精神的特徴 ③福祉機器の使い方 ④介護の仕事について の授業を行っております。

①「高齢者の現状」では、日本における超高齢社会の実態から、生徒の皆さんが暮らしている町の高齢化率の調査、そしてこれからの人口動向などの社会の授業が中心となっております。

②「高齢者の身体的・精神的特徴」では、老化現象(主に視力・聴力)を実際に体験していただいたり、認知症についての理解を深めていただく内容となっております、保健体育のような授業を行っております。

③「介護の仕事」では、介護の仕事で重要な「気づく」という点に着目し、イラストを使用した観察力のクイズなどをグループで解決していく授業となっております。

④「福祉機器の使い方」では、体育館に移動していただき、当ホームから持参した車いすや杖を実際に使用していただき授業となっております。杖の持ち方や歩行介助の体験をしたり、体育館内に設置した坂道を車いすで上り下りする介護技術の体験、車いすに乗った時の感想などを発表していく体験授業となっております。



最後に、「福祉」とはなにかをクラスの中で話し合っていたいただき、授業は終了となります。私は、小学生に「福祉」とは、ということの説明する際に、下記のようなフレーズを使っています。

ふ … ふだんの く … 暮らしが し … しあわせに なること！

そして、福祉職と言われるエッセンシャルワーカーは、人々のふだんの暮らしがしあわせになるようにすること！

日本では、元日に能登半島地震が発生し、被災された方々はまだ普段の生活を取り戻せていない状況にあります。世界を見渡せば、様々な地域で戦争や紛争が発生し、そこで暮らしている人々はその日その日を生きていくことが精一杯で、そこには「福祉」がとても小さなもの、優先順位の低いものになっているような気がします。そのような中でも、人間が人間らしくいるためには、小学生の時代から繰り返し教えてきてもらった「元気に挨拶」することであったり、「助け合う気持ち」がとても重要なだと気づくことができました。出張授業に出席いただきました6年生の皆さん・担任の先生方、ご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

編集後記

二月に入って寒さが沁みますね。ここ八王子は東京都心よりも5℃くらい気温が低いといわれています。面白い話がありまして、東京都心の気温と甲府の気温を足して2で割った数字が丁度八王子の気温なんだとか。何はともあれ、春はもうすぐそこまで来ています。残りわずかの冬を楽しみましょう。

「 新年祝賀会 」: 今年のスタートは新年祝賀会です。新型コロナの影響で、ここ数年は静かに新年を祝っておりましたが、今年は過去一番と言ってもいいくらい盛大な幕開けでした。寿太鼓さん、新年早々ありがとうございました。

「タツアンの四方山話」: 寒い時期に韓国料理のことを考えると食欲が湧いてきますね。最近は色々な韓国料理が進出していますね。「韓国風〇〇」と、韓国風の味付けを謳った日本の食べ物も増えています。辛い物が好きな人には大歓迎ですね。



SEE YOU!

発行人	田代コーヤ	執筆者	田代コーヤ	四コマ漫画	マツ泰大
アドバイザー	田代コーヤ		関根タツヤ	イラスト	マツ泰大
編集長	荒井ケイゴ		ヒルマ		
写真	イシタジュンヤ		荒井ケイゴ		
	コーヤ田代				
	荒井ケイゴ				



令和6年2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				レク体操 あきる台回診 1、3階 am 居酒屋	できるかな クラブ	節分
4	5	6	7	8	9	10
華道クラブ 利用者懇談会	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
11	12	13	14	15	16	17
誕生日会	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
18	19	20	21	22	23	24
選択食	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
25	26	27	28	29		
書道クラブ	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am		 豚汁 vs 鳥団子汁 18日は選択食です。	