

日ノ岡だより

発行 社会福祉法人緑寿会
京都市日ノ岡老人デイサービスセンター
日ノ岡 居 宅 介 護 支 援 セ ン タ ー
京都市日ノ岡地域包括支援センター
京都市山科区日ノ岡朝田町

歴史ウォークに行ってきました

最近巷では「介護予防」という考えが定着してきたことや、健康に対する意識の高まりからウォーキング まあ、平たく言えば散歩が気軽にできる運動としてちょっとした流行のようになっていきます。当センターでもこの流行に便乗して何とかちょっとでも楽しく歩く機会を作れないかと前回の新聞で告知いたしましたとおり「山科健康歴史ウォーク」を去る5月12日に第1回、6月30日に第2回をそれぞれ実施しました。



両日とも晴天にめぐまれながらもそれほど暑くもなく、ほどよい気候の中、最年少の8歳から最年長の96歳までの多くの方にご参加頂き、事故もなく、無事に予定のコースを走破(歩

破?)することができました。

第1回目は疎水にまつわる歴史を尋ねることを目的に疎水沿いを永興寺まで歩いて日ノ岡センターまで戻ってくるコース。第二回目は車石にまつわる歴史を尋ねることを目的として旧東海道の沿線をそれぞれ歩いたのですが、住み慣れた山



科にこんな歴史が隠されていたのかと驚きと感動の連続でした。(ちょっと大げさ)



全員集合(第1回) 1+1は ニーッ(' ')

何も病院のリハビリ室に通うことだけがリハビリではありません。この歴史ウォークをきっかけに歩く習慣をつけて下さいね。



全員集合(第2回) 2x2÷2は ニーッ(' ')

次は9月22日(土)に酔芙蓉の花を見に大乘寺周辺のコースを予定しております。第1回、第2回に参加された皆様も、初めての方も是非ご参加下さいね。また、案内は追って致します。

デイサービスセンターより

～『夏の思い出 夏祭り！！』～



今年はとくに暑い夏でしたが、その暑さに負けず劣らず熱い夏祭りでした。今年は、例年以上に趣向をこらし、お食事は“やきそば”“焼きとり”“おでん”“ねぎ焼き”等、屋台風にしつらえ、バイキング形式で召し上がっていただきました。いつもは食の細かいご利用者さんも、あれよあれよと召し上がられ、あっという間に完売しました。夏の味覚に舌鼓！（いただきましたでしょうか？）

その後は、お楽しみの露店風のゲームです。『かにレース』に『射的』、『ヨーヨーつり』等、昔懐かしいゲームをスタッフが手作りしました。景品のラムネが目当てかは分かりませんが、皆さんの表情が時に真剣に、時に子どものような笑顔だったのが印象的でした。

暑い夏でしたが、職員にとっても、思い出深い夏になりました。



～今年ゴーヤ&オクラが大豊作でした！！～



春風爽やかな4月、みんなで種を蒔き、一生懸命水をやり丹精込めて育てた“ゴーヤ”と“オクラ”が夏の日差しを受けながら見事に実を付けました。

早速、ご利用者さんと庭に出て収穫祭の始まりです。

収穫したゴーヤとオクラは職員が目の前で天ぷらにしてお昼ご飯と一緒にお出ししました。「ゴーヤは初めて食べたけどおいしいなあ」「もっとお替りちょうだい！！」とご利用者さんの笑顔に私たちも大満足です。

自分たちで愛情込めて育てた野菜たちはほんと最高のお味でした。ごちそうさまでした。

また、秋にはツタンカーメンの豆まきが控えていますので、現在は土作りの真っ最中です。とのときまで楽しみにお待ち下さいね。

今後の予定

- 9月10日(月)～14日(金) 『敬老会(創立記念)』
- 10月中旬頃 『運動会』
- 11月上旬頃 『紅葉ドライブ』
- 12月下旬頃 『クリスマス会』

～ご家族様のご参加もお待ちしております～

居宅介護支援センターより

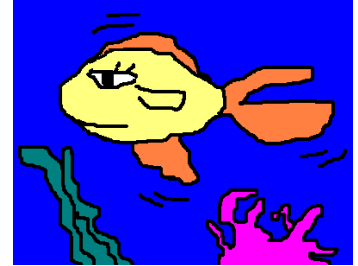
介護タクシーについて

以前は介護タクシーといえば介護保険で利用できる病院まで送迎してくれるサービスというイメージがありましたが、今年になってからは山科区内での介護保険対応の介護タクシー事業所の廃業などあり、現在では介護タクシーとは介護保険の指定を受けていない事業所も含めた広い概念で使われています。

大多数の介護タクシー事業所は保険適応できないので、その利用料金や予約方法、介助してくれる内容も事業所によって全く違います。その分これまでは介護保険の制約上できなかった、マッサージへの通院や買物、観光、旅行、冠婚葬祭などその事業所との契約が成立すれば何でも制限なしに頼める事になります。

保険適用できない分、料金はこれまでより高くなりますが、気楽に頼める事になったともいえます。

介護保険対応のサービスであろうとなかろうと利用にあたっての相談先は担当のケアマネジャーになります。どこのケアマネジャーも地域のサービスの情報についてはある程度は持っていますので、必要時にはお気軽に担当のケアマネジャーまでご相談下さいね。



地域包括支援センターより

山超え谷超え ～社会福祉士ウエヤマ紀行～

みなさまこんにちは。日ノ岡地域包括支援センターの上山です。今回は地域包括支援センターのお仕事を、私のある一日に密着してお伝えしたいと思います。山超え谷超え…さあてどんな一日が待っているのでしょうか？

8:30 出勤
ミーティング

包括センターは一人でできる仕事ではありません。堀田センター長・李看護師と最近の出来事・相談事など話し合います。

10:00 88歳おばあさん(要支援2)宅訪問

包括センターでは要支援認定者の介護予防サービス調整を行っています。今日も様子確認のためご自宅訪問。いろいろな病気を抱えているおばあさんですがとても前向き！「明日は来るけど昨日は来ないし。ガハハハ！」と爆笑です。いや～大声で笑うとこっちまで元気がでますね。一番の介護予防は「笑う」ことかもしれません()

11:00 地域ケア会議の打ち合わせ

包括センターでは地域の民生委員さんや老人福祉員さんと協力し、困りごとを解決するため「地域ケア会議」を開催しています。住みやすい地域を築いていく…！という思いはみな一緒。熱い意気込みに私も感化されました。

12:00 お昼ごはん…ということでお腹も減ったところでご飯休憩。もちろんモリモリ完食します。元気の源はなんといっても食事ですね、午後の予定はあれして、これして～と続くですが、スペースがなくなってきました(><)みなさま、次号を期待して下さい。まだまだ元気なウエヤマ！飛び回りたいと思います(' ')

琵琶湖疎水と石額



今回は第1回目の歴史ウォークで歩いた琵琶湖疎水についてです。

琵琶湖疎水は明治二年に首都が京都から東京に移され、衰退していきつつある京都を復興させるために行われた、当時の日本では例を見ないような大規模土木事業でした。

京都市の年間予算が50万～60万円という時代に総工費125万円という膨大な予算が投入されたということなので、やっぱりとんでもない大工事だったようです。

この疎水の全貌を書くにはあまりに紙面が足りないので、今回は日ノ岡センター付近にある二つのトンネルにある石額をご紹介しますと思います。

石額？初めて聞く方には何のこっちゃと思いますが、疎水(地上に出ている第一疎水)にあるトンネルにはその出入り口に明治の偉人たちが書きたいろんな言葉を彫った石の額がかざられているのです。日ノ岡センターの近くには第二トンネルの西口、東口、第3トンネルの西口があるのですが、それぞれに飾られている石額をご紹介します。

また、それぞれのトンネルの出入り口の装飾も非常に凝っていて全て違うデザインになっています。何か見ているだけで外国に旅行にいったような気分が味わえます。

第2トンネル東口	第2トンネル西口	第3トンネル東口
仁以山悦智為水歡(じんはやまをもつて よるこびちはみずとなるをよるこび) 井上 馨 筆	隨山至水源(やまにしたがいきすいげん にいたる) 西郷 従道 筆	過雨看松色(かうしょうしょくをみる) 松方 正義筆

こんな感じです。書いてある詩の意味はようわかりませんが、なかなか趣きがあります。でも見に行くときは足元に十分注意して下さいね。疎水に落ちこちるとえらいことになります。

・ 編集後記 ・

まさに猛暑だったこの夏、皆さん体調など崩されなかったでしょうか。ようやく朝夕涼しくなって、お出かけするには絶好の季節になりました。

冒頭でも触れましたが、結局歩く事が手軽にできる健康づくりの第一歩です。面倒がらずに秋の訪れを感じながらお出かけしましょう(こればかり)

