

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 50-7



梅雨の季節がやってきました

前号の「日ノ岡だより」で「あけましておめでとうございます」とご挨拶を書いたのですが、気づくと6月 梅雨入りの時期となってしまいました。毎度毎度申しておりますが、月日って本当に経つのが早いですね。

(新聞を発行するのが、遅すぎるという話もありますが)

さて、そんな梅雨に入ろうとしている5月24日に半年ぶりとなる山科健康歴史ウオークに行っていました。当初は5月10日に予定していたものが、雨のため順延されて5月24日の開催となったのですが、24日も朝から今にも降り出しそうな空模様でした。

降り出したら途中で中止だなーと思いながら弱気な状態でスタートしたのですが、そこは参加いただいた皆さんが日頃積まれた徳の賜物なのか、歩いている最中はお天気ももってくれて、結果的には日差しに悩まされることなく、新緑の中、涼しく快適に歩く事ができました。

今回は当センターからスタートして疎水に沿って洛東高校のあたりまで歩き、そこから山科駅まで戻るといったコースを辿ったのですが、これまででもっとも長距離(約4キロ)のコースとなりました。



また、これはスタッフも驚いたのですが、続けて参加されている方が前回よりも前々回よりも長距離を歩けるようになっていました。去年に比べて確実に一歳は年をとっているはずなのにです。

聞いてみると、前回足が遅くて他の参加者の皆さんを待たせたりしたので、今回は迷惑をかけることがないよう、毎日散歩して脚を



鍛えたとおっしゃっていました

この歴史ウオークを励みに頑張っておられるなんて、なんだかうれしいですね。包括センター職員みょうりに尽きるというものです。

(ちょっとおおげさ)

最後にゴールの山科駅構内にて今回のウオークが事故もなく無事終了できたことを報告して、次回もみんな元気で再び一緒に歩く事を誓い合って、解散となりました。

さあ次はどこを歩きましょう。参加者のお一人から「大分歩く事に自身がついたので、次はセンターから日ノ岡の峠を越えて南禅寺まで行きませんか」との申し出がありました。こうやって皆さんがどんどん意欲的になってこられる様をみるだけでこちらにも元気をもらえますね。次は南禅寺で湯豆腐!?

デイサービスセンターより

～『ちょっと一服 コーヒータイム!!』～



昼食後のひとときコーヒーを飲みながらちょっと一服！喫茶コーナーに設けたコーヒーマシーンが楽しい時間の演出に一役かっています。豆から挽いたコーヒーは香りもよく自然とみなさんが集まり、話に花が咲いて、そこはさながら喫茶店での井戸端会議のようです。おしゃべりをしたり、お気に入りの曲をテープレコーダーでかけて歌ったり、楽しいひと時となっています。



『日ノ岡農園へ行こう!』～喜びとの出会い～



秋に種を蒔き、春の収穫を楽しみにしていた“えんどう豆”が大豊作！朝摘んだ豆を『豆ごはん』にして食べました。またいちごの苗も大きな赤い実をつけ、さっそく“プチいちご狩り”です！

水をやったり、雑草を引いたり...、何気ないことですが、この日々の小さな感動を大切にしていければと思っています。

～『壁面製作 頑張ってます!!』～

6月



フロアに続く廊下の壁に色紙などを使って飾り付けをしています。ご利用者さんと一緒に時節に応じた飾り付けのテーマを決め、準備に取りかかります。ご入浴の待ち時間や食後のくつろぎタイムなどを利用して、出来るだけ多くの方が関わられるように、パーツを分けて作るなどの工夫をしています。少しわかりにくいですが、写真の鯉のぼりのウロコは、一枚一枚がはり絵で出来ており、それぞれご利用者さんが作ったものを張り合わせたものです。

5月



みなさんが完成した作品を眺めながら「ここは私が作ったのよ!」と話され、何度も足を止め、観ていけます。準備から完成までみんなで作った作品は喜びもひとしおです。「次は何をつくらうか!」と来所の楽しみになっています。

今後の行事予定

- 7月 『七夕』 ～短冊に願いを込めて～
- 8月 『夏祭り』 ～屋台や露店など昔懐かしい夏の風物詩を～
- 9月 『敬老お祝い会』 ～さまざまな催しを楽しんで下さい～
- 10月 『運動会』 ～今年はどんな仮装がみられるかな～

[ご家族様のご参加をお待ちしております]

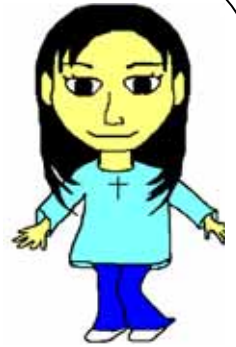
居宅介護支援センターより

新人職員の紹介

はじめましてケアマネジャーの松井恵子と申します。

お年寄りの方々と関わる事が大好きで、これまでは介護福祉士として療養型病棟やりハビリ病棟のある病院で働いてきました。でも、持病の腰痛が悪化して介護の仕事が続けることが困難になったことと、ケアマネジャーの仕事の魅力に強く惹かれたこともあって、今年の2月に念願のケアマネジャー資格を取得して3月からこちらのセンターにてお世話になっております。

趣味はドライブと言いたいところですが、最近は地球環境のために控えており、新たな趣味を探しているところでございます。これからケアマネジャーとして少しでも皆様のお役に立てるよう邁進させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



地域包括支援センターより



みなさま、こんにちは。度々お邪魔させていただいています日ノ岡地域包括支援センターの上山です。雨の日が多くなり梅雨空を見上げる今日この頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょう(' ')??

さて、地域包括支援センターのお仕事のうちの一つに「介護予防普及啓発」というものがあります。今日はこの介護予防について未熟ながらお話ししたいと思います。

介護予防とは「要介護状態になることを防ぐこと。または要介護状態になってもそれ以上悪化しないようにすること。」です。しかしそのためにいったいどんな取り組みをしたら良いのでしょうか？

運動したら良いのか・・・頭の体操をしたら良いのか・・・食事バランス・・・はて？

この2年間いろいろなお年寄りの方、地域の役員さん、ひいては生きていく中で出会うすべての人を見て、(大層にも)私なりに答えを見つけてしまいました！！

ジャカジャカ・・・それは・・・！！

「笑うこと」です()

！なにはともあれ笑うこと()！！

そうすれば心に溜めているストレスを外に吐き出すことができます。みなさまご存知かと思いますが笑うことが体に良いということは医学的にも証明されています(詳しくは・・・各自お調べ下さい)。

しかもなんと日本笑い学会というものも存在しています。会長、副会長もそうそうたる有名大学の教授がズバリ。研究の対象となるほど笑いは重要なものなのかもしれません。

それにやっぱり怒っている人より笑っている人の方が素敵ですねえ お金もかからないですし(' ')ニヤリ。

では、みなさん、今日から思い煩うことなく笑って生きましょう！

いや、人間生きていれば思い煩うこともありますよね。だから、**思い煩いながらも笑って楽しく生きましょう()**

また皆さんが考えたり、実行している介護予防があればぜひ教えて下さい。

今後このコーナーで紹介していきたいと思っております。ご連絡先は



まで！！

(ウエヤマ)

山科区の歴史探訪

山科はトンネルいっぱい

皆さんご存知のとおり、山科は三方を山に囲まれた盆地です。そこに鉄道やら国道やら名神やら、はたまた疎水なんかが通っています。そんなわけで、特に京都市街中心部と接する西側の山には何本ものトンネルが通っています。

もっとも新しいのが、去る6月1日に開通した「稲荷山トンネル」で、もっとも古いのが以前この新聞でも紹介した明治23年にできた疎水のトンネルです。では、次に古いのはどのトンネルかご存知でしょうか？

それが右側の写真の現在のJR東海道線の東山トンネルです。大正10年に作られて、

ちなみにこのトンネルの上下二本ともその入口に疎水のトンネルと同様に石額が掛けられています。つまり恒例となった感あるの四字熟語が書かれています。



JR 東山トンネルの山科側入り口

	古今相照：トンネル建設当時神戸鉄道局長であった長谷川皆謹介氏によるもの「昔と今を比べる」とか「過去と現在を照らし合わせてみる」という意味らしいです。
	山紫水明：山は日に映えて紫色に見え、川の水は澄んで清らかであること。山や川の景色が美しいことの意です。もちろん京都を表した言葉ですが、この時期の山科にもぴったりの言葉ですね。

次にご紹介するのが、昭和40年に開通した国道一号線の東山トンネルです。こちらの車の通る方は皆さんお馴染みだと思いますが、左下の写真の歩行者専用のトンネルはご存知でしょうか？車専用のトンネルの北側にひっそりとあります。お化けが出るとの噂もあっていわく因縁のありそうなところ。ひょっとしてお化けが写ってたらどうしようかと思ひながらびく



歩行者用トンネルの山科側入口「花山洞」の石額があります



トンネルの内部です。お昼間なのにまっくらです。



びくして写真を撮っておりました。

残念ながら何も移っていませんでしたが、そういう雰囲気も手伝ってか、かなり涼しいところでした。一風変わった避暑地に行きたい方は是非！！