

黒崎さゆり会の慰問



八日七日、黒崎さゆり会の皆様
が慰問に来て下さいました。
年三回、当施設に来てくださっ
ており、この度も素晴らしい日
本舞踊を披露してくださいまし
た。美しい着物を身にまとい傘
を使った舞や羽衣を翻す姿に、
目が釘付けになっていました。
入所者様は『暑い時に着物を着
て踊ってくれてありがとう。』
『良かった、また来てくれたら
ええなあ。』と、喜ばれていま
しました。皆様楽しい時間を過ごさ
れました。



七月二十七日に、鳴門琴信会・な
ぎさ銭太鼓グループの皆様が慰問
に来て下さいました。この日の
為に一生懸命に練習してきた演奏
は本当に素晴らしく入所者様は歌
を口ずさんだり、聞き入ったりし
ていました。



大鳴門シルバーハイツ季刊誌

2018年秋号
介護老人保健施設
大鳴門シルバーハイツ
鳴門市鳴門町土佐泊浦
字高砂50-3
TEL 088-687-0582
FAX 088-683-6277

ご挨拶

紅葉の美しい季節となりました
秋涼のみぎり、皆様いかがお過
ごしでしょうか。
秋といえれば何を連想しますか
思い浮かぶ物の一つに『食欲の
秋』があるのではないでしょ
うか。秋は美味しく健康に欠かせ
ない栄養満点な食材が、豊富に
でまわっています。
秋に食欲が増すのには理由があ
るそうです。
①夏の暑さで低下していた食欲
が秋の涼しい気候で回復する
②食べ物が不足する冬に備えて
体に食べ物のエネルギーを蓄
える。
③秋になり日照時間が短くなる
と食欲を抑えるホルモンが減
り、食欲が増す。
そんな秋にもってこいの効能を
ご紹介します。
『秋刀魚』
脂肪の多価飽和脂肪酸の中で、
EPAには血栓防止効果、DH

Cは脳に働き学習能力を高める効果
があります。
『蕎麦』
蕎麦はあまりイメージがないかもし
れませんが、秋が旬の食べ物です。
必須アミノ酸が八種類含まれており
ルチンという成分が認知症予防、脳
卒中予防に効果的です。
『柿』
ビタミンCが非常に多く含まれてい
ますが、熟柿になるとビタミンCは
半減、干柿ではさらに減少すると言
われています。ビタミンAや食物繊維
も多いため、動脈硬化や高血圧を
防ぐ働きがあります。
『サツマイモ』
サツマイモに含まれるビタミンCは
でんぷんの作用で加熱しても壊れに
くい性質があります。ビタミンB1
やB2も豊富なので、疲労回復に効
果的です。
『栗』
栗には高血圧予防に効果的なカリウ
ムが多く含まれており、老化防止効
果が期待できます。
これらの食材を含む旬のものは、当
施設でも利用者様の食事へ提供され

秋の俳句

秋の深まる様子を俳句で綴ってみ
ました。
・補助椅子や隣も胸に愛の羽根 秋桜子
昭和二十五年十月より赤い羽
根募金が始まりました。
・鱒雲百姓の背は野に曲がる 草田男
空一面に魚のうろこの様な雲
が見られるのもこの頃です。
・山は暮れ野は黄昏の薄かな 蕪村
中秋の名月と言われるのもこ
の頃です。
・秋深き隣は何をする人ぞ 芭蕉
十月の中旬になると朝夕は寒
く感じるようになります。
・露霜や丘の雀もちちとよぶ
霜が降りるようになりますと紅葉
もうつくしくなります。
編集後記
今年の夏は、今までに起こったこ
とがないような気候が続きました
七月上旬の西日本豪雨では四万五
千棟もの住宅が被害に遭い、今も
なお、生活再建に向け作業が続け
られています。

敬老お祝い訪問

九月三日、敬老のお祝いに鳴門
市長が訪問して下さいました。
当施設には百歳以上の方が四名
おられ、最高齢の方は今年十一月
で百六歳を迎えます。
この方達が生まれた大正時代は大
正デモクラシー、そして第一次世
界大戦、また軍が出動するほどの
米騒動。
昭和には第二次世界大戦と戦争を
経験され、激動な時代を乗り越え
てこられました。
そのお陰か、とてもお元気で毎日
にこやかに過ごされています。
それにしても長寿の皆様は、全
員女性ですね。
やはり女性の皆さんが長生きされ
ると言う通りですね。
男性の皆さん負けずに頑張りまし
よう。
さて時代は、平成から来年には
また新しい時代が始まろうとして
います。
新しい年号は何になるのでしょうか。



写真 前列左側より
日下サダコ様 105歳
大正1年11月19日生
藤井 幸子様 101歳
大正6年2月11日生
山田ユキエ様 100歳
大正7年2月7日生
写真前列右側より2人目
若山ミ子コ様 100歳
大正6年11月18日生



秋号季刊誌担当
潮崎 松川 市川 住友 曾川
公子 文代 美恵 美優 美紀
看護 看護 看護 看護
事務 事務 事務 事務
その上中旬からは猛暑が加わり
七月二十三日には埼玉県熊谷市
で観測史上最高気温を塗り替え
四十一・一度を記録しました。
健康被害も深刻化し、熱中症と
みられる搬送者は、これまでに
最も多かった平成二十七年七月
の二倍を超えたそうです。
今回、テレビや新聞などで豪雨
の被害状況を見ると、被害を受
けた中に高齢者施設も含まれて
いました。
普段何気なく生活を送っている
と穏やかな日々がずっと続いて
いくかのように感じるとしていま
す。
しかし今年のような自然災害は
いつ起こるかわかりません。
当施設では、火災訓練などを通
して定期的に非常時に対する訓
練を行っています。今一度災
害時に対する備えを再確認し、
いつどのような時でも入所者様
にとつて安心して生活を過ごし
て頂けるよう、精一杯頑張つて
いきたいと思えます。

(だるま)

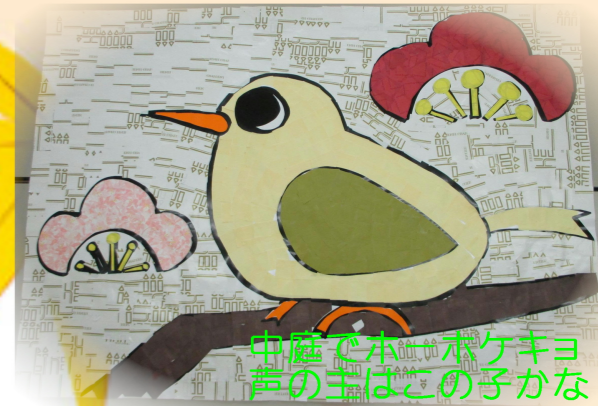
今年は成年



入所者作品集 モザイクアート・貼り絵

入所様が毎月作ってくださっている、モザイクアートや貼り絵をぜひ皆様に見て頂きたいと思い紹介させていただきます。
創作作業は高齢者の方にとって手先の運動や、意欲の向上になります。また、創作作業がコミュニケーションの交流の場にもなっています。どの作品も力作ばかりで選ぶのに大変苦勞しました。とても根気のいる作業ですが出来上がりを楽しみに、毎日頑張ってくれています。
9月17日、鳴門市文化会館で開催される『敬老の日のつどい』にも出展する予定です。

(うぐいす)



中庭でホーホケキョ
声の主はこの子かな

(コウノトリ)



かわいいひなが生まれました

(睦月)



松竹梅めでたく

(つばき)



とっても色鮮やか

(さくら)



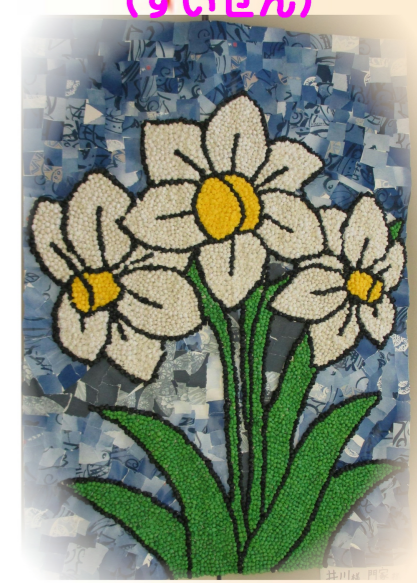
さくらが満開花見しましょう

(ひまわり)



夏らしく大きなひまわりが咲きました

(すいせん)



迫力にある力強い作品です

(ひなまつり)



お内裏様とお雛様
ん〜誰かに似ている？

(あさがお)



あさがおに風鈴 夏の醍醐味

(柿)



甘くて美味しそう

(チューリップ)



たくさんの花が咲きました

(七夕)



みんなの願いが叶いますように

(増田さん)



くるくる
ひたすら
くるくる

小さなお花紙を一枚
一枚まるめています

(谷口さん)



たくさんできたよ
がんばったよー

とっても根気のいる作業です

(徳岡さん)



おいしそうに
出来きた

下書きの絵にまるめた玉を
のりで貼っていきます

(阿部さん)



チョキチョキ
ここは何色に
しようかな

小さく切った包装紙などを
形や色をかえながら貼っています

(井川さん)



やったー！！
完成
ハイタッチ

(谷口さん)