つつじ荘だより

2020年　秋号

今年の長寿の祝いは新型コロナウイルスの影響で、泉尾医療福祉センターの高齢者施設が合同で行う式典は中止となりましたが、各施設で規模を縮小してお祝いの会を開催しました。

つつじ荘の『鶴々会』では、本年度、米寿をお迎えになられる方４名、90 歳以上の長寿の方８名に施設長より表彰状と記念品の贈呈を行いました。表彰を受けられた皆さまは「こんな表彰状をもらえるなんて…」と目を潤ませている方もいらっしゃいましたし、入居者さんたちから贈られたたくさんのお祝いの拍手を浴びられてなんだかちょっと照れくさいような、でもやっぱり誇らしいお顔をなさっていました。長寿の皆さまのインタビューを季節の行事レポートに掲載していますので、素敵な表情をどうぞご覧ください。

夕食はご長寿お祝い御膳！お赤飯や天婦羅に舌鼓を打ちながら、乾杯のビールも手伝ってか笑顔いっぱいの夕食となりました。

これからも皆さまが健康に楽しく素敵なお歳を重ねられ、また来年も再来年も笑顔で長寿のお祝いを行いたいと心から思う職員でした。

懇談会より

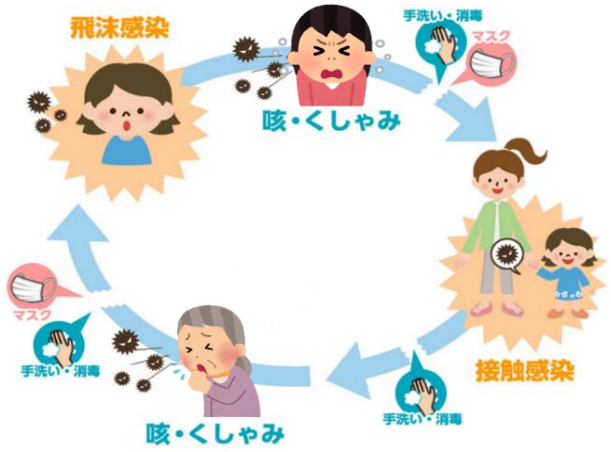
感染症に気をつけましょう

新型コロナウイルスとは・・・

新型コロナウイルス感染症は、発熱（37.5℃以上）、喉の痛み、咳、痰など風邪のような症状です。感染しても症状が現れない方がいる一方、呼吸困難など肺炎へ進展する事例もあります。また、急激に悪化し、人工呼吸での管理が必要な肺炎に進行するケースも多く報告されています。

（感染経路）

・飛沫感染　・接触感染



＜日常生活の中でできる予防法＞

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

◎何から感染するの？

・ノロウイルスに汚染された食品(生カキ等の二枚貝類、刺身、生肉等）や飲料水

・感染したヒトの便や嘔吐物

・ノロウイルスに汚染された手指、その手で触れた食器、家具等

◎感染したらどんな症状になるの？

感染してから１～２日で症状が現れ、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢です。

◎感染期間はどれくらいなの？

ノロウイルスは、症状がなくなっても３～７日ほどは便の中に出てくるので、二次感染をしないように細心の注意が必要です。

◎感染したかもと思ったら？

いつもと違うと思ったら、必ず速やかに職員までお知らせください。

もしも、今 地震が起こったら…

～自分の身は自分で守る行動をとりましょう！～

●寝ている時 ⇒ 布団をかぶり「頭」を守りましょう。
●デイルームにいる時 ⇒ テーブルの下に入りましょう。
●浴室にいる時 ⇒ その場で頭を抱え、小さくかがみましょう。

注意すべきは
①落下物によるケガ
②窓ガラスや電球、鏡などの破損によるケガ
③揺れている最中に動いて転倒

揺れがおさまってから、次にすることは…

〇窓から離れ、頭を守りながら余震に備える！
〇靴を履く！一枚羽織る！
〇ガラスの破片などに気を付けて出口を確保する！
〇ＴＶやラジオで災害情報を知る！
〇津波避難指示があれば、３階以上に避難する！
〇火災があればベランダへ避難する！

慌てずに落ち着いて、職員の誘導や館内放送をよく聞きましょう！

停電になることも想定されます。
手の届くところに懐中電灯などを置いておくのも良いですね。

脳トレの泉!? 頭を柔らか～くするちょこっとクイズ!!

次のしりとりの穴埋めをしてみましょう！

① イルカ ⇒ □□□ ⇒ スモモ ⇒ □□□ ⇒ ペンキ ⇒ □□□ ⇒ リキシ

② サクラ ⇒ □□□ ⇒ パンツ ⇒ □□□ ⇒ シラス ⇒ □□□ ⇒ メロン

③ ムカデ ⇒ □□□ ⇒ トウフ ⇒ □□□ ⇒ マグロ ⇒ □□□ ⇒ アヒル

④ ボート ⇒ □□□ ⇒ カメラ ⇒ □□□ ⇒ ゴリラ ⇒ □□□ ⇒ プリン

⑤ バナナ ⇒ □□□ ⇒ ダイア ⇒ □□□ ⇒ ゴラク ⇒ □□□ ⇒ ゲイコ

季節の行事レポート

真夏のお茶会

いつもは秋に行うミニお茶会を今年は夏にも開催しました。いつもお願いしている和菓子屋さんのとっても可愛らしい夏のお菓子を皆さんにも楽しんでいただきたくて…。スイカや金魚、朝顔などとっても鮮やかで賑やかなお菓子と雰囲気を出そうと浴衣を着た職員の運ぶお茶を召しあがられて、外出も買い物もままならないコロナの自粛疲れを少～しだけ癒していただけたなら嬉しいなぁと思う職員でした。

可愛らしい
お饅頭やわぁ♡

スイカの和菓子！
中にはちゃ～んと種まであるんですよ！！

鶴々会～長寿表彰者からのひとこと～

井上美與子様(97)
大正生まれ
大正に住み
月祀る
大正時代に生まれ、大正区に住み
秋の月にも讃えよう。

原田立恵様(96)
人生のほぼ 1/4 を
つつじ荘でお世話に
なったのです。
これからもよろしく。

稲原靜子様(96)
人さんにご迷惑をかけ
ないように、これから
もがんばります。

山﨑キヨ様(94)
大正時代に生まれ、
昭和→平成→令和…
もっともっと生きた
いです！

宇野　進 様(93)
つつじ荘のお陰で、
コロナにも負けず、頑
張りますのでよろしく
お願いいたします。

池川季子様(91)
いつも優しくして
いただいて感謝し
ています。

中田スミ卫様(91)
今までと変わらず、
元気で過ごしていき
たいです。

田渕嘉子様(90)
日々、楽しく過ごせる
ようにがんばります。

秋の防災訓練

“災害は忘れたころにやってくる！”

　そんな気持ちで毎日毎日防災意識をもって過ごすのは大変ですよね。年に何度かではありますが、皆さんに「もし今火事や地震が起こったら…」と意識をしていただくために訓練を行い、どんな準備がいるか、上着がいる？履物はどんなもの？と振り返ることでいろんな気づきや工夫が生まれます。

Hallowe´en Cafe

　10月最後のカフェは、ハロウィンということもあり、Hallowe’en カフェを開店！職員手作りのかぼちゃパンケーキとお好きな飲み物をセットでご提供しました。

　結構なボリュームだったのですが、焼きたてのパンケーキの甘～い香りとかぼちゃクリームに誘われてか、皆さんペロリと召し上がられ、晩ご飯食べられますか？と心配になっちゃうくらいでした。すご～い！！

ヤクルト講習会

　コロナ禍の影響で、８月の講習会は中止となりましたが、10月は無事に開催することができました。テーマは「嚥下」ということで、飲み込む機能を高め誤嚥性肺炎を防ぐ訓練の一つとして、『パタカラ体操』を行いました。口を閉じたまま「パ、タ、カ、ラ」と５回ずつ発声していきます。結構難しいのですが、一生懸命がんばっておられ、「パパパパパ、タタタタタ～」と皆さんの声が響き渡る午後のひと時でした。

頑張った後の
ヤクルト
美味しい！

秋の豊食定食

なんだか急に秋らしくなった頃、毎年恒例になった「秋の豊食定食の会」を行いました。“食欲の秋”にふさわしいメニューを考え、皆さんに美味しく召しあがっていただこうという思いで始めた行事です。今回は、松茸ご飯に鰹のたたき、茶わん蒸し、炊き合わせ、天ぷら、デザートと盛沢山の内容で、厨房の調理師さんや栄養士さんも頑張ってくださいました。

紅ショウガの天ぷらは、大阪人として外せない一品で、喜んでくださった方も多かったようです。次回も、楽しみにしていてくださいね！

給食レポート

長寿の祝いでは、夕食に紅白のおめでたいお赤飯と、腰が曲がるまで長生き出るようにという願いを込めて海老の天婦羅をはじめとしたお祝い膳をご提供しました。

皆さん残さずお召しあがりになられて、それがお元気の秘訣なんだなと感じました。ますますお元気にお過ごしください。

脳トレの泉!? の こたえ

① イルカ ⇒カラス⇒ スモモ ⇒モンペ⇒ ペンキ ⇒キナリ⇒ リキシ
② サクラ ⇒ラッパ⇒ パンツ ⇒ツクシ⇒ シラス ⇒スルメ⇒ メロン
③ ムカデ ⇒デート⇒ トウフ ⇒フスマ⇒ マグロ ⇒ロシア⇒ アヒル
④ ボート ⇒トサカ⇒ カメラ ⇒ラクゴ⇒ ゴリラ ⇒ランプ⇒ プリン
⑤ バナナ ⇒ナミダ⇒ ダイア ⇒アナゴ⇒ ゴラク ⇒クラゲ⇒ ゲイコ

職員ひろば

リレーエッセイ

COLUMNIST： 谷岡　良美

豆腐の旬

「豆腐に旬があるの？」って、思いますよね?!　私だけでしょうか？
つつじ荘だより・夏号の編集後記でも、ふれましたが、ある入居者さまの勧めで俳句を作ることになり、季語を調べていました。すると、秋の季語に「新豆腐」というのを見つけました。

季語がある
↓
豆腐には旬がある
↓
では、一番美味しい時期は何月だろう？

豆腐好きの私は知りたくなり、調べてみました。
原料の大豆は、10 月に収穫してから、貯蔵(乾燥)することで、水分が抜けて味がぎゅっと引き締まるそうです。この風味豊かになった「新豆」が、出回るのが 11 月下旬頃で、この新鮮な大豆を使って豆腐を作る時期、**1 月～2 月が「豆腐の旬**」なんだそうです。
春に向かって少しずつ代謝が上がっていくこの時期に、良質のたんぱく質を食べることは、理にかなっていますよね。寒さの中で木々が力強く芽吹いていくように、冬から春に向かって沢山のエネルギーを必要としています。自然に代謝が上がって肝臓が疲れやすくなる時なので、動物性たんぱく質よりも、植物性たんぱく質を多めに摂るようにすると、身体に負担をかけず、エネルギー不足をしっかりと補ってくれます。

□■　豆腐の栄養　□■

◎二大栄養素
- ・たんぱく質　⇒　血中コレステロールの低下
- ・脂質　⇒　善玉コレステロールを増やし、肝機能障害や高血圧改善

〇機能性成分（必須栄養素ではないですが、健康でいる為に役立つ機能的効果が期待される成分）

- ・オリゴ糖　⇒　腸内のビフィズス菌を増やす
- ・大豆サポニン　⇒　成人病予防
- ・大豆イソフラボン　⇒　骨粗しょう症予防

上記以外にも、まだまだ沢山の機能性成分があります。お豆腐って、『バランス栄養食の宝石箱や～!』（彦摩呂さんふうに言ってみました）ですね!!
ちなみに私の好きな豆腐は、“おとうふ工房 いしかわさん”の『究極のきぬ』です。
舌触りがなめらかで、ほんのり甘くて美味しいですよ！

これからの予定 ～秋・冬編～

新型コロナウイルスの感染予防・蔓延防止のため、いくつかの合同行事等の開催を見合わせています。ご了承ください。

11月 霜月　秋のお茶会

12月 師走　クリスマス会

1月 睦月　新年　ご挨拶会
おぜんざいの会

2月 如月　節分　豆まき会
懇談会　＆　席替え

3月 弥生　雛祭り　あまざけの会
合同防災訓練

上記の他に毎月末には「お誕生日会」、遇数月の第3木曜日には「ヤクルト講習会」があります。
毎月の詳細は行事予定表をデイルームに掲示いたします。ご不明な点は職員までお尋ねください。
皆さまからのエッセイや俳句などのご投稿もお待ちいたしております。

ボランティアさん募集中

カラオケや手芸のサークル活動や喫茶などボランティアで来ていただける方を募集しています。
入居者の皆さんに優しくご指導いただける方や、楽しい時間を一緒に過ごしていただける方をお待ちいたしております。詳しくはつつじ荘職員までお問い合わせください。

季刊誌　つつじ荘だより　〖No.35　秋号〗　2020年11月12日発行　2012年4月　創刊
発行所　〒551-0032　大阪市大正区北村3-5-10　Tel 06(6552)8070　Fax 06(6552)8087　https://izuo-tutujisou.jp/
恩賜財団 社会福祉法人 大阪府済生会　軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘　◇発行人　飯田　宏彦
こちらからホームページをご利用ください。

◆編集後記◆

今年１月半ば頃から“新型コロナウイルス”と言う言葉を耳にし、緊急事態宣言の発令など、新型コロナウイルス関連の報道が多くなりました。それによって“新しい生活様式”というワードも加わり、私たちの生活も一変しました。自粛で卒業式・入学式・入社式・歓送迎会、イベント等、たくさんの行事が取り止め、延期となりましたね。夏頃からようやく少しずつ行事やイベントなども緩和されてきました。

姪の小学校でも運動会は午前中で終了し、他学年が競技・演技中はマスク着用で、例年のような大声での声援も控えていました。

でも、子供たちは、走ったり飛んだり跳ねたりと、元気いっぱいに全力で演目を披露してくれ、毎日たくさん練習したであろうと思われる成果が出ていました。

１年生はまだまだ身長の低い生徒もいましたが、小さな体で一生懸命駆け回り、競技・演技してました。とっても可愛かったです。

新しい様式にも子供たちの順応性は高く、生き生きとした笑顔と逞しさに感服した１日でした。Ⓕ