

皆さんこんにちは！

4月下旬に無事、家族でニュージーランドから日本へ移住してきました。ニュージーランドのクライストチャーチからシンガポールまで約11時間、シンガポール空港で約8時間の待ち時間があり、さらに6時間の飛行機の旅を終えて福岡空港に到着しました。1歳児を連れての長旅はなかなか大変でしたが、飛行機の中でも空港の中でもくたくたになった私たちをサポートしてくれる方々がいました。福岡空港に到着後はコロナウイルス感染症対策で検疫が強化されており、予防接種を受けている事の確認、出国前のテストで陰性だったことの確認などに加えて入国時の検査(検体採取)も行われています。検査の結果が出るまで数時間かかったこと、また荷物の一部が届かないというトラブルもあり、朝の8時過ぎに福岡空港に到着後、ようやく外に出られた時にはお昼の12時を過ぎていました。

帰国して1週間以上経ち、忘れかけていた日本の魅力を再確認することが多くあります。サービスの丁寧さや信頼性、食卓を彩る種類豊富な家庭料理、一日の疲れを癒す温かいお風呂、川の手で寝転がる布団、以前は当たり前だと思っていたことが今は新鮮に感じます。皆さんに暖かく迎えていただき、これからの日本の生活がとても楽しみです。今月でニュージーランド便りは最後になりますが、これからはもっと近くから、どうぞよろしく願いいたします。

ブース千尋

「下関の歌あれこれ」～後編～

先月号より「下関の歌あれこれ」と題して筆を執らせていただいています。先月号でも記したように昭和の時代、本当に多くの下関を歌った歌が作られています。どの曲を聴いても、下関の全盛時代が偲ばれます。

昭和17年には世紀の大事業と言われた「世界初の海底トンネル」として、下関と門司を結ぶ関門鉄道トンネルが開通しています。早速、日本が誇る海底トンネル開通を記念し、朝日新聞社が全国から歌詞と曲を募集して「海の底さえ汽車は行く」という曲が発表されます。歌唱は、当時、大スターだった東海林太郎によりレコード化され、下関市は大々的にPRを行い、開通2日前に名池国民小学校(現在:名池小学校)の講堂で東海林太郎を招いての「海の底さえ汽車は行く」の大発表会も行われた程です。この曲は珍しく歌詞に「下関」と「門司」の地名はおろか「関門鉄道トンネル」の名称も入っておらず、戦時色の濃い歌詞と曲調になっています。また戦後も数々の下関を歌った曲が作られています。中でも私が名曲と思っている曲があります。昭和33年、下関市市政70周年と関門海底国道トンネル開通を記念して、下関市がビクターレコードに委託して制作された「下関ブルース」です。やはり作曲は「下関漁港ぶし」と同じく吉田正で歌唱は当時、人気絶頂だった三浦洸一です。作詞は吉川静夫で、昭和28年「落葉しぐれ」の大ヒットを放ったトリオによる曲です。この曲は、全国発売ではなく、下関市のPR地方盤として制作されており、歌詞には「湯谷温泉」や「みなと祭り」、「外国船」など下関の全盛時代を偲ばせる歌詞が織り込まれています。まさに当時の下関の魅力をたっぷりと歌い込んだ名曲で、現在でも時々、この曲を覚えておられる方がいらっしゃいます。私がコンサートでこのレコードを蓄音機で演奏すると「何十年ぶりに聴きました。本当に懐かしいです。」と言われます。当時、この曲も市民会館OS劇場(現在:下関生涯学習プラザ)で人気絶頂の三浦洸一を招いて大発表会が行われています。最後にももしろいエピソードがあります。11年前に三浦洸一を下関に招き、私とのトークショーを開催させていただきました。その時にトークショーの中で「下関ブルース」を蓄音機で演奏しました。歌った当の三浦洸一は、この曲を聴いて一言「いい曲ですね～楽譜があったら歌ってみたいですね」と言われ、会場のお客様から笑いがおこりました。私が「大発表会を覚えておられますか？」と聞くと、三浦洸一は「なんせ昔のことですので」とサラッと流され、また会場からは、どっと笑いがおこりました。無理もないです。全盛時代の三浦洸一は多い時は1ヶ月に10曲ぐらいの新曲を全国発売しています。「下関ブルース」のような地方盤は、数回しか歌っていないと思われます。記憶に残っていないのは当然のことです。

ミントの家 山根 徹

昭和レトロコンサート

時代を彩った戦前・戦後のヒット曲の数々をお楽しみ下さい
戦後 日本映画主題歌集／銀幕は歌う／

日時 五月四日(ケアハウス王喜の郷・食堂) 十三時三〇分～十五時
五月二十五日(シニアハウス王喜の郷・食堂) 十三時三〇分～十五時

「君の名は」「南国土佐を後にして」「修学旅行」
懐かしいあの日、あの時の思い出が鮮やかによみがえるコンサートをお楽しみください！
【会費】 三〇〇円(お茶代・資料代)
【お問い合わせ】山根(ミント) 中村(ケアハウス)



たんぽぽ通信

5月1日発行 183号
ケアハウス王喜の郷 令和4年5月号

Webページ <http://www.ryokujyukai.jp>

あちらこちらで満開のツツジが目を楽しませてくれます。
さて、2020年のコロナウイルス感染症の流行から様々な規制や新しいルールが生活の中に入り、ケアハウス入居者の皆様にも外出の制限などご協力をお願いしてきました。
3回目のコロナワクチン接種から5か月経過後、高齢者及び基礎疾患を持っておられる方に対しての4回目のコロナワクチンの接種も予定されています。
県内のコロナウイルス感染者数の状況に応じて、ケアハウスでも5月の連休後、様子を見てイズミへの買い物便やバスハイクの再開を検討していきたいと思っております。

施設長 末谷千秋

お知らせ

5月16日(月)から約2週間、ケアハウス2階浴室の改修工事を行います。
皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

5月のお誕生日＆行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	(3) 憲法記念日	(4) みどりの日 昭和レトロコンサート (ケアハウス)	(5) こどもの日 ・立夏	6	7
8 母の日	9	10	11	12	13	14
15	16 ビューティヘルパー 理・美容	17	18	19	20 レントゲン撮影	21 小満
22	23	24	25 昭和レトロコンサート(シニアハウス)	26	27	28
29	30	31				

*誕生日:お名前記載の方の誕生日です。ささやかなカードとお菓子をプレゼントさせて頂いております。
***ビューティヘルパー:出張の理美容です。食堂白板に申込みを貼っています。ご記名ください。
****イズミ行き:午後1時出発、2時半頃帰着。長府ゆめタウンへの買い物バスです。(月に5回)⇒しばらくお休み。
*****レトロコンサート:午後1時半～3時 昔懐かしいレコードやビデオを観たり、歌ったりお茶もあります。
☆第1水曜日はケアハウス食堂・第4水曜日は隣のグループホーム。同じ内容です。参加費300円
****なの会(習字)はお休みさせていただきます。

ケアハウス王喜の郷 春になっても朝晩の冷え込みと日中の温度差が大きく、この時期には「かくれ脱水」の人が多くなります。日常と違って、①皮膚のカサカサ ②口の中のネバネバ ③つばが飲み込みにくい ④皮膚のハリがなく、つまんだ跡が3秒以上残る など1つでも思い当たる事があれば「かくれ脱水」になっている可能性があります。朝昼夕の食事を摂ることで1日の水分がとれると言われています。筋肉は身体の中で一番水分量が多いです。肉、魚、卵などのたんぱく質を摂り適度に体を動かす事で筋肉量が増え体内の水分量も多くなります。又厨房では出汁の取り方を基本から学び、時間をかけて出しをとり毎日、日替わりでスープや汁を出しています。食欲がない時、歯の調子が悪いなどの時もスープを飲んで元気に過ごしましょう。 管理栄養士 河内美子	ケアハウス王喜の郷(厨房) はじめまして。厨房で勤めさせていただいて一か月が過ぎました。私、向田智美(むかいだ ともみ)と申します。まだまだ、分からない事が多い中、厨房で一緒に働いている職員の皆さんが優しく教えてくれているので、楽しく勤務させて頂いています。仕事の内容や入居者の方々、施設の方々の名前など覚えていくことはたくさんありますが、色々なアドバイスのおかげで頑張れています。これからもよろしくお願いいたします。 調理師 向田智美	王喜の郷デイサービスセンター 初めまして。新人介護職員の中村です。入社して、あっという間に1ヶ月が経ちました。毎日、利用者の皆さまと身体、頭の体操やお話しなどさせて頂き、とても充実した日々を送っています。頭の体操では私自身読めない漢字も、利用者の皆さまはどんどん答えて下さり、意味も教えて頂き、日々、勉強だなと実感しています。これからもスタッフの皆と切磋琢磨して、利用者の皆さまが楽しめるデイサービスになるように努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。 介護職員 中村菜摘子	グループホーム王喜の郷 4月6日に木屋川河川敷に桜を見に行きました。天気も良く、ぽかぽか陽気でお花見日和でした。桜の花も満開で入居者の皆さんも「まあーとてもきれいなね」「ちょうど見頃やねえ」「向こうまでずっと咲いてるね」と色々な声が聞かれました。帰り際に菜の花とチューリップが咲いてお車内からでしたが見られ、「この菜の花は見事な黄色やねえ」と言われていました。戻られた時には、「楽しかった。ありがとうねー」と声をかけて頂きました。5月には、バラの花を見学に行く予定です。また皆さんに季節を感じ、楽しんで頂けるように色々計画して行きたいと思います。 管理者 橋口志都
王喜の郷居宅介護支援センター オーラルフレイル(お口の機能の衰え)をご存じですか？良く噛めない状態が続くと、軟らかい物ばかり食べるようになり、噛む力が低下します。するとますます口腔機能が衰えて食事が偏ってしまい、結果として低栄養となり、全身の機能が低下すると言う悪循環に陥ります。予防の為には口腔機能を高めるよう舌の力を強くする事が重要です。そこで「舌トレ」を紹介します。1. ガラガラ・ブクブクうがい(15秒)2. 舌のグルグル筋カトレ(口を開け舌を左右前後に動かす)3.舌のコロコロ飴玉(舌を頬の内側に強く押し付ける)舌トレをすることで口全体の働きが活発になり、機能改善に繋がります。皆さん試してみてください。 介護支援専門員 石川ゆかり	王喜の郷ホームヘルパーステーションいるか 訪問記録についての勉強会を行い、記録の大切さを再認識することができました。ヘルパーが訪問した際、支援の最後に記録用紙へ支援した内容や利用者の方の様子などを記録しています。この記録を通して他のヘルパーや他の事業所と情報を共有することができ、また利用者の方やご家族が記録を読み返すことで、訪問日の様子や体調が良かった日、悪かった日などの確認ができます。記入する際は、利用者の方やご家族が読みやすく、わかりやすいように書くよう心掛けています。もし、読まれた時に分かりにくいなどありましたら遠慮なく聞かれてください。 訪問介護員 藤成 舞	王喜の郷ミントの家 シニアハウス王喜の郷 さわやかな風が吹き、過ごしやすい天候になる5月。ミントの家では4月2日・3日・4日と3便で順次、木屋川河川敷へお花見ドライブに行きました。新型コロナ感染予防のため車内からの観覧となりましたが、久しぶりの外出ということもあり「今年は桜が見れんと思ひよったから良かった」「久しぶりに見れて感激した」など、また、地元の方は「若い頃に子供と来よった」と懐かしまれていました。ミントの家では外気浴の声をかけ、少し距離を延ばし咲いている花々を見て、季節を感じて頂いています。今月は室内行事で「書道」を予定しています。 介護職員 三好将義	放課後等デイサービス さくら 新学年、新学期が始まり一か月が経ちました。周りの環境が変わったことから、さくらに来てからも疲れた様子を見せる子もいますが、友達や支援員と一緒にキャッチボールをしたり、近くの散策に喜んで参加する子もいます。以前は自ら挨拶をする様子が見られず、支援員が促すことでしていましたが、今では自分から「こんにちは」と挨拶する姿も見られるようになりました。自分の手で一つの作品を一から作り上げることや、何かを自分の意思で決めて終わりまで成し遂げることで自信をつけ、以前よりも自分の意思をはっきりと口に出来るようになった子がいます。このような成長を見て、他の子ども達にもこれから色々なことにチャレンジして自信をつけてもらいたいと思いました。 さくら支援員 塩谷一雅