

王喜の郷の輪 第35回

ケアハウス王喜の郷入居者へのインタビュー

スポーツの秋、行楽の秋ということで御二人の方にお話を伺いました。



T.U様:大型バイクに乗っておられたそうで、バイクとの出会いやツーリングについてお話を伺いました。

「ホンダSFという所で働いていた時、当時の社長、本田宗一郎氏が退任されて全国を回られていた。その時丁度、本田宗一郎氏と握手することが出来て良かった。本田氏は職人だったので手が厚く大きかった。ツーリングは1週間に1回はしていた。峠を走り豊田湖から阿武川ダムまで走った。クラブ仲間は15人から20人位。走る時は時速100～150キロで走っていた。

鈴鹿サーキットでは300キロで走っていて迫力が凄い。昔西日本サーキットがあった頃、よく見に行っていた。たまたまキャンディーズが来ていてドリフの衣装を着て歌っていた。歌手の森進一は長府小で同級生だった。2年間だけだったが仲が良かった。私は38歳で事故に遭い、視力が落ちて、それからは乗っていない。79歳まで色々やってきた。印象に残っているのは「本田宗一郎氏 森進一 キャンディーズ」かな。」

K.U様:団体旅行の添乗員助手としてご自身も色々な国に行かれたそうです。今回は、義父がハワイに行かれた時のお話を書いてくださいました。

「”行ってきたよー！ お土産あるよー！”久々に超ご機嫌な義父。連れ合いに先立たれ、心配していましたが退職後もご近所の方々の助けもありマイペースに過ごしていました。やっと退職後の生活に慣れた頃、近所の方にチャーター便でのハワイ旅行に誘われたとの事。旧海軍の通信兵としてアメリカ西海岸、ハワイ、グアム等、太平洋を巡っていたこともあります。ハワイまでの飛行時間はちょっと長く感じたでしょうが、ホノルルの風は心地よかったのでしょうか。どのスナップ写真を見ても義父はダブルの背広に紳士帽。他のメンバーは早々にアロハシャツに短パン、サンダル、ムームーで気軽に浜辺の散歩を楽しんでいるのにもったいない。旧海軍の食事で慣れていたのかフォーク、ナイフさばきはとてもスムーズだったとか。40年以上も前のことですが、義父の嬉しそうな顔をよく覚えています。」



たんぽぽ通信

10月1日発行 236号
ケアハウス王喜の郷 令和8年10月号

Webページ <http://www.ryokujukai.jp>

巻頭言

ケアハウスでは誕生日会を年に6回、2カ月に1回持たせていただいています。当月及びその前月の方々を対象となります。ささやかなカードを添えて手作りの季節のデザート、そして何らかのイベントで約1時間を予定しています。9月の誕生日会はロジェ・アミ先生との音楽のひるさがりを楽しませていただきました。アミ先生は7歳の時お父様の仕事の関係でアメリカのテキサス州に転居され、それから40年余りを海外で生活されました。お母様のいらっしゃる小月に介護のため帰ってこられ現在は下関市を拠点に活動されています。

30年以上のピアノ演奏家としての実力は私どもの耳を驚かせました。皆様の身を乗り出すように聞かれる姿やピアノに合わせて歌われる姿にアミ先生も驚かれ、大変喜ばれていました。体を使い音楽を楽しませていただきました。「村祭り」では打楽器を一人づつ、ラジオ体操はピアノの生演奏で。アンコール曲の「ななつのこ」や「夕焼け小焼け」はいくつになっても懐かしさとともに自然に口に出てまいります。アミ先生には再来を約束して頂きました。皆様楽しみにされてくださいね。

施設長 末谷千秋

厨房では週に一度手作りデザートを提供しています。

🌈 10月のデザート 🍰

- ①さつまいもとリンゴの蒸しパン
- ②ベトナム風ぜんざい
- ③いきなり団子

どうぞお楽しみに！

K.H様

退居されました。

10月のお誕生日＆行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 寒露	9	10
11	12 🏆 スポーツの日 🏆	13	14	15 Y.M様 誕生日	16	17
18 K.U様 誕生日	19	20	21	22	23 霜降	14
25	26	27	28	29	30 T.U様 誕生日	31

*誕生日:お名前記載の方の誕生日です。

**ビューティヘルパー:出張の理美容です。食堂白板に「料金表」と「申込み書」を貼っています。
料金はその場で現金支払いです。

2026年9月12日
日本経済新聞より

9月が「食生活改善普及運動」期間であることを存じだろうか。

この運動は栄養不足の人が多かった第2次世界大戦後、栄養改善や健康維持を目的に始まったことに由来する。1955年、それから、40代から60代に多くみられた脳卒中やがん、心臓病などが「成人病」と呼ばれるようになった。

96年に厚生省（現・厚生労働省）の審議会が成人病の呼称を「生活習慣病」に改め、病を防ぐ一次予防を重視する方針に転じた。栄養の運動も、生活習慣病予防に舵を切って現在に至る。

食と病は切っても切れない関係にある。米国では60年代、がん死亡率が右肩上がりだった。当時のニクソン大統領は、アポロ計画並みの予算をがんの死亡率半減を目指す事業に充て、治療技術の改善などに

元気の処方箋

イラスト 大塚 砂織

その後、フオード大統領が治療より予防を重視する対策を提唱した。マクガバン上院議員を委員長とする栄養問題特別委員会が結成され、77年に「米国上院栄養問題特別委員会報告書（通称マクガバンレポート）」を発表した。

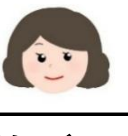
5千ページにも及ぶ膨大な報告書は「現代病は食源病である」と断じ、食の改善目標を設定した。脂肪分や砂糖、塩の摂取を控えてでんぷん質を増やし、一日に食べる食品の数を多くするよう提言した。

日本では長年、栄養生が受け継がれてきた。平安時代の最古の医学書「医心方」に中国の薬膳や養生思想が取り入れられて始まったものである。米国の報告書はいわば、栄養生の精神や意義を認めたものだともいえるだろう。

同報告書は米国で野菜摂取の機運を高めた。他方、日本では食生活の欧米化が進み、日米の野菜の消費量は90年代に逆転した。

米国のがん死亡率は91年をピークに低下に転じたが、日本の死因のトップは今なおがんである。温故知新の精神で食を見直すことは急務だ。（統合医療SDMクリニック 院長・医師 川嶋 朗）

食生活改善で病を防ぐ

ケアハウス王喜の郷 朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。 10月は「食欲の秋」とも言われ、さつまいもやきのこ、かぼちゃなど厨房でも旬の食材を取り入れながら、季節を感じていただける食事づくりをこころがけていきたいと思います。 「おいしかった」「また食べたい」と思っていたけりよう、これからも心を込めて食事を提供してまいります。 季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。   栄養士 小万 綾香	王喜の郷デイサービスセンター 秋晴れが続き、心地よい季節となりましたが、皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。 9月1日よりデイサービスに入職しました松永悠花と申します。私は山口県平生町の出身です。入職前に下関市に引っ越して来たばかりで、土地勘がなく道を覚えるのにも苦心していますので、皆様に色々教えて頂き、地域の事を覚えていけたらと思っています。 デイサービスでも分からない事が多く、利用者の皆様や先輩職員の方々に助けて頂きながら1日も早くデイサービスの力になれる様、頑張ります。 利用者の皆様とたくさん話をしたり、笑ったりしながら楽しい時間をすごして行きたいと思っていますので、気軽に声を掛けて頂けると嬉しいです。 これからもどうぞよろしくお願いいたします。  介護職員 松永 悠花	グループホーム王喜の郷ライム 彼岸も過ぎ、朝夕と少しずつ涼しくなり過ごしやすいなってきました。 8月よりデイサービスセンターから異動になりました山田と申します。どうぞよろしくお願いいたします。 ライムの1日の活動はラジオ体操から始まり、リズム体操や頭や身体を使ったレクリエーションを毎日行っています。歩行訓練を兼ねた外気浴にも参加され「もう一周歩こうか！！」と入居者の方は元気いっぱいです。できることやりたいこと、好きなことは人それぞれです。「その人らしさ」を尊重しながらグループホームで過ごす時間が利用者の方にとって「安心して過ごせる時間」であるように一人ひとりの気持ちや思いに寄り添うことを大切にしていきたいと思います。  介護職員 山田 友美	グループホーム王喜の郷 暑かった夏も終わり、気温が下がり過ごしやすいなりました。 湿度が下がり乾燥する秋は、空気中を漂うウイルスの活動が活発になります。そのため感染症が流行しやすく、より一層の感染症対策が必要となります。 室温・湿度・換気に気を付けて支援していきます。 「秋バテ」と言うことばがあるようで、寒暖差による自律神経の乱れや血行不良が原因で食欲不振や体調不良の症状が現れるようです。 「秋バテ」にならないためには、温かい汁物などの料理で体をいたわり、入浴でしっかり体を温めて血行を良くしたり体操などで体を適度に動かすと良いそうです。 美味しいものを食べ元気に実りの秋を楽しまれて下さい。  介護職員 吉中多佳子
王喜の郷居宅介護支援センター 朝晩の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。皆様、体調は崩されていませんか。冬の健康を守る為の大切な準備期間です。毎年流行するインフルエンザの予防接種が、現在順次始まっています。高齢者の方は感染すると重篤化しやすい為、早めの対策が欠かせません。ワクチンが効果を発揮するまでには接種後約2週間かかります。本格的な流行を迎える前に、接種がおすすりめです。自治体からの案内通知が届いているかご確認いただき、かかりつけ医へ早めにご相談ください。予約やスケジュールにご不安なことがあれば、気軽にお声掛けください。   介護支援専門員 中西 威	王喜の郷ホームヘルパーステーションいるか 「支え合う」とは、一方が一方的に助けるではなく、互いに助けや安心感を与え合い、関係性を築いていくこと。 これまで介護の仕事を通して、多くの方に携わってきました。私は人見知りな性格のため、働き始めは、利用者の方とコミュニケーションをとることに緊張していましたが、利用者の方から話題を投げかけて下さり、次第に会話ができるようになりました。また、口数の少ない方に話しかけ、笑顔を引き出せたときには何とも言えない達成感に満たされていました。 そういった経験から、介護は一方的な支援ではない、こちらも支えられていると実感しました。これからも支え合いを大切にしていきます。 私事ですが、10月より産休で暫くお休みさせていただきますので、宜しく願いいたします。   サービス提供責任者 藤成 舞	王喜の郷ミントの家 シニアハウス王喜の郷 厳しかった夏の暑さもやっと治まり、さわやかな季節となりました。 先日、8・9月生まれの方の誕生会にて「音楽工房ひだまり」の皆さんによるコンサートを行ないました。参加者の方から「声がとてもきれいだった」「いい歌ばかりで楽しかった」との声が聞かれ、一緒に元気な声で歌い、たくさんの笑顔が見れました。 今年の夏は気温の高い日が続き、「暑いから出ない」などの声も多く外気浴を控えることも多かったですが、これからは少しでも陽の光・風にあたり、また草花などで季節を感じて頂けるよう、声をかけ促しを行なっていきます。   介護職員 黒川満枝	放課後等デイサービス さくら 朝、夕はだいぶ涼しく過ごしやすい時期となりましたが、子どもたちは元気にさくらへ通っています。1日の体力をずっと保持している子どもたちには、毎日感心しています。 子どもたちと関わることで1人1人の特性や好きなこと、苦手なことについて少しずつ知ることが出来ています。 1人1人の課題をどうしたら頑張って取り組んでくれるのか、どうやってサポートすると良いのか、自分自身でも考えていかなければならないことがたくさんあります。 まだまだ十分に把握出来ていない部分があるので、これからもたくさん子どもたちと関わっていききたいと思っています。   さくら支援員 田中愛望