

ふちらいふ

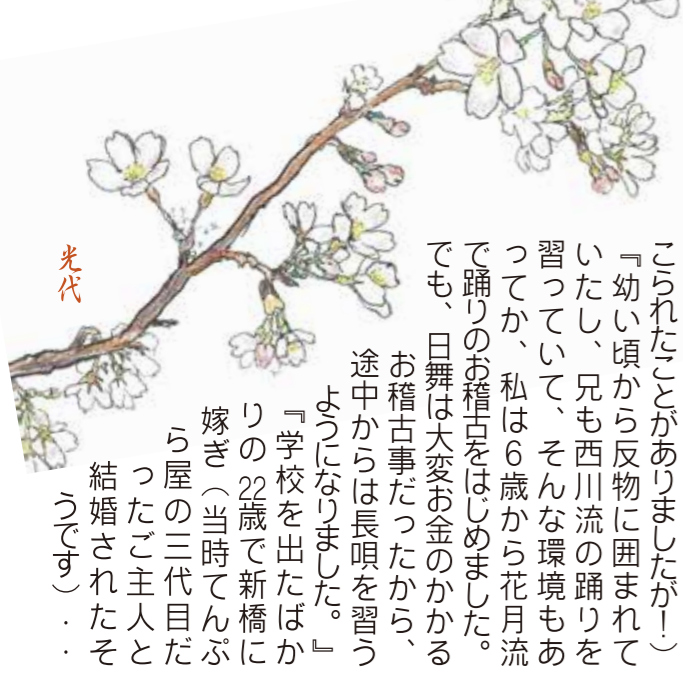
らいふ萩園通信

2006.春
Vol.3

らいふ萩園花だより



らいふ萩園 居宅介護支援センター
事務所番号 1472401213
サービス らいふ萩園
事務所番号 1472401064



光代

『学校を出たばかりの22歳で新橋に嫁ぎ(当時てんぶら屋の二代目だったご主人と結婚されたそうです)』

服部さんは大正3年生まれ。東京は九段下の染物屋に一人娘として育ったそうです。(お姉さまは生まれてすぐに亡くられたそうです)

らいふ萩園には平成16年10月からお見えですが、毎回着物姿。とても美しい立ち居振る舞いなので、皆さん服部さんの年齢を忘れてしまいます。(スタッフがどうしても洋装の服部さんを見たいといったことがあり、一度だけ洋服でこれたことがあります)

『幼い頃から反物に囲まれていたし、兄も西川流の踊りを習っていて、そんな環境もあってか、私は6歳から花月流で踊りのお稽古をはじめました。でも、日舞は大変お金のかかるお稽古事だったから、途中からは長唄を習うようになりました。』



らいふ生活人 ライフインタビュー③ 服部美津子さん



らいふ萩園に週一日通ってこられる服部美津子さん。日舞や長唄をたしなみ、『日本女性の美しさ』を持っていらっしゃる素敵なお女性です。東京は神田の生まれ。着物姿がよく似合い、同姓から見ても惚れ惚れしてしまう立ち姿。今回はそんな服部さんにお話を伺いました。

やっぱり踊りが大好きだったから、またお稽古をはじめて、通算で50年以上になるかしら。うちには初舞台の頃のうちの写真や着物も今も沢山ありますよ。『最近、膝が痛むのでやめたいんですけど、また、できれば踊りたいですね。』と話してくださいました。

お話を伺って、平成の世になかなかお目にかかれなくなった、日本女性の凛とした姿を、改めて感じる事が出来ました。お話ありがとうございました。(編集部)



平成16年秋、らいふ萩園にて

Medical check

食べられるって素晴らしい!

毎日あたりまえに
食べていることをもう一度
考えてみましょう。

口から食べる=食べ物を口に入れ、口唇、舌、頬、歯を使いながら咀嚼(そしゃく)すること。咀嚼とは:どんなものが口に入ったかを知って、噛んで、砕いて、唾液と混ぜてのみこみやすいひとつの塊を作ることです。

加齢とともにこれらの口腔機能が変化してきます。虫歯、入れ歯があわない、唾液量の低下、のみこむ筋力、注意力・集中力の低下、病気、薬などの影響もあります。これらをそのままにしていると、嚥下障害、低栄養、脱水などをおこし肺炎にもつながります。

今回は食べ物をのみこむために重要な役割をしている唾液について考えてみましょう。

唾液は一日どれくらいでるかご存知ですか?なんと1000~1500mlです!びっくりですね。「最近口が渇いて水がはなせない」とか「夜中、口の中がべたついて気持ち悪い」など感じたことはありませんか?唾液量が少なくなっている症状です。

- 唾液のはたらき
- ・食物をかたまりにする・口の中をきれいにする
 - ・むし歯を予防する・口やのどの粘膜を保護する(うるおす)
 - ・入れ歯の顎への吸着をささえる
 - ・細菌のはたらきをおさえる

唾液腺は安静にしているときでも出てきますが、刺激によっても分泌されるのです。耳下腺は刺激唾液で50%近くも占めるのです。

らいふでの食前のお口の体操は、こういった意味でもとっても大事なりハビリなのです。

さあ、まずは肩の力を抜き、リラックスして口、舌、発声の訓練をしっかりいたしましょう!最後は耳下腺を刺激して唾液で口をうるおして、おいしくらいふのランチをいただきます~す!

ごちそうさまの後は口腔ケアをしっかり行っていつでも口からおいしく食べて健康で長生きしましょう。



らいふevent

逃げまどう青鬼は2月の節分週間のひとコマ。(写真左)ボランティアの『池田座』が3月に公演した模様。(写真右下)



スタッフ紹介 池田 由美子

(写真向かって右)

血液型/O型
出身地/神奈川県横浜市
座右の銘/あせらず落ち着いてマイブーム/(休みの日には・・・)
映画鑑賞、トールペイント

小池 和子

(写真向かって左)

血液型/AB型
出身地/神奈川県平塚市
座右の銘/とは言えないかも知れませんが『一期一会』。皆様とらいふ萩園で出会えた縁を、大切にしたいと思っています。
マイブーム/(休みの日は・・・)主婦業に専念(?)
たまに家族や友人とランチに出かけます。5年前から習い始めたパン作り。
家族にあきらめない程度に焼いています。



光代

ぶちらいふ2006夏
にお便りを
お待ちしております!

お便り&投稿


春の風 らいふ萩園
笑いこえや
らいふ萩園 梅をまつ
春の梅 烏帽子にかかると
左富士 久代

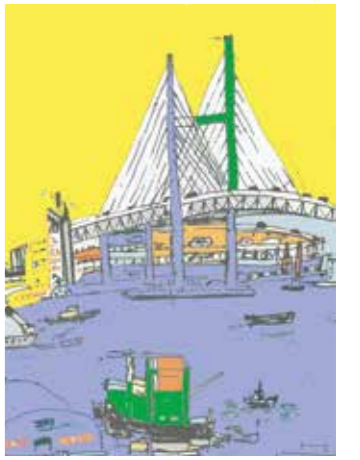
天国の主人
再婚している夢の中
そばに寄りたくもあり
寄りたくもなし
ハル

編集後記

●この春、うれしいお知らせがあります。らいふ萩園へボランティアみなさんに『サクラが咲き・・・』晴れて看護師デビューしました。この場を借りて、『吉島三紀さん!新門重紗さん!大坪綾華さん!阿部みゆきさん!そして吉口麗那さん!おめでとう!今年も、来てください!』(み)

●介護保険が4月に大幅改正されたため、編集部も激務の日々でした。なんとかぶち春が印刷出来てよかったです。次回ぶち夏に皆さんの投稿をお待ちしています!(編)





今春もご要望にお応えして5月後半に『横浜中華街お食事会』を予定しています。お楽しみに！

らいふは日々創作活動？
今回は皆さんのお宝を紹介いたします！

らいふ萩園の午後は、お風呂に入ると、麻雀・将棋・囲碁・オセロ・トランプ、人生ゲームなどを楽しまる、いろいろです。もちろんのんびりしている方もおられます。



○大根
硬くて浅いらいふの土に合わせた大根をつくりました。土のことならおまかせ！と自宅から鎌を持って応援してくださる小林正さん！今度は何を作りましょうか？



○焼き物
リハビリのために陶器作りを始めたという桑原さんが、作品を持ってきてくださいました。

○すずめ
自宅に工房を持つ葎田友一さんの作品。自然素材からさまざまな作品を作っていますが、この他に手作りの杖も、らいふ萩園にあります。



○ブックカバー
頂き物のハギレで、何ができるかみんなで考えてブックカバーと袋を作ってみました。まだまだあるので、今度は何を作りましょうか？



○5円玉の亀の根付
らいふ萩園で、一時流行した5円玉の亀の根付。これを作らしたら桑原幸雄さんの右に出る人はいません。

○ふくろ
製作者の長谷山牛三さん。お針仕事はお手の物、はい！すぐ出来上がり！



すばらしいと感じているのは作品だけではありません。女性も男性も、お年を召された方も若いスタッフも、時には『教える側、教わる側』になって、大変面白い光景が見られるからです。

また、ご自宅でこつこつと作った作品がこちらに寄せられています。皆さん器用に作っておられ、本当に驚かされます。写真は、そのような作品のごく一部です。

いつかまた、他の作品をご紹介したいです。らいふ萩園に飾っていますので、ご覧になりたい方は足をお運びください。



○折り紙
かなり高度な折り紙にもチャレンジしている。『自宅で作ってみたいよ！』と持ってきてくれたのは佐藤キヨイさんのチラシで作った作品（写真左）。う～ん！おみごと！



○お人形
優しい顔に仕上がりました、しおりの姉妹達。着物の柄を決めるのも楽しみの一つです。

らいふの庭だより③

この時期ビオラ・パンジー・スイセンと黄色や赤のチューリップが庭を彩っています。イーハトーブプロジェクトのボランティアさんの応援で、寄せ植えにチャレンジ！こんなにみごとに咲きました。



らいふのお花見

お花見に出かけました（3月31日～4月6日）



満開の桜に皆さん大喜び！沢山の花見客にまじって春のひと時を楽しみました。あ～日本に生まれてよかった！と感じる瞬間でした。



（写真上）寒川神社参道をとって寒川中央公園
（写真下）平塚の湘南平



光代



春風

春の訪れを歌った懐かしい歌があります。

♪ 雪がとけて川となって流れていきます
つくしの子が恥ずかしげに顔をだします
もうすぐ春です
ちよっと気取ってみませんか
風が吹いて暖かさを運んできました
どこかの子が隣の子を迎えに来ました
もうすぐ春です
彼を誘ってみませんか

春になると、テレビやラジオから今でも流れてくるこの明るいメロデーはキャンデーという三人娘が歌った『春一番』という曲です。『普通の女の子に戻りたい』という名セリフを残して、突然引退してから、もう三十年近くが経ちます。あれから、彼女たちは希望どおり普通の人生を送ったのでしょうか。それを見守った私たちにも色々なことがありました。失意の底にある人は三番の歌詞を思い出してください。

♪ 泣いてばかりいたって幸福（しあわせ）は来ないから
重いコートぬいで出かけませんか
もうすぐ春です
恋をしてみませんか

春風はこの季節に吹く柔らかく穏やかで、顔をさらしても心地よい風という意味で、「春風駘蕩」（しゅんぷうたいとう）という言葉もあります。（井）