



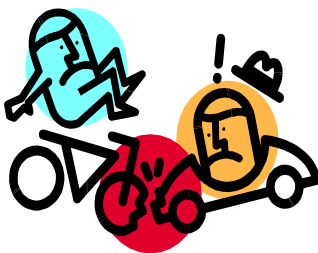
来年もよろしく願います!

第90号

本格的な冬の到来。前号で「秋」はなくなってしまうのではとお話しました。かろうじて、なくなることはありませんでしたが、あっという間の「秋」でした。私は何とか紅葉を見ることができましたが、もう少し季節を味わいたかったなと思っています。みなさんは、いかがでしたでしょうか。



さて、12月、「師走」です。この言葉を聞くと何となく気ぜわしく感じるのは私だけでしょうか。世間も師走、クリスマス、年末、年始と急ぎ立てます。ついつい気持ちが浮足立ったりします。事故が多発する月です。自転車事故等も多発します。伊丹市内の交通事故の40%は自転車事故であり、自転車事故兵庫県下でワースト2位となっています。自転車都市伊丹の特性がよく出ているのではないのでしょうか。最近よく見かけるのが、スマートホンを使用しながらのいわゆる「ながら運転」です。年齢を問わずよく見かけます。自転車の運転中のみならず、「ながら歩き」も見かけます。ときどき「ながら」同士の衝突も見ます。思い起こすと、たまに私も「ながら」をしていたように思います。インターネットに「なんでも調査団」というサイトがあります。その中で自転車に関する調査があります。マナーの項目でワーストワンが「携帯・スマホをいじりながらの運転」でした。事故にもつながり、マナーもよくない。お互いに気を付けなければいけないですね。



年末年始の交通事故防止月間中です。事故なく、元気で新たな歳を笑顔で迎えましょう。

(施設長・木原一雄)

ありがとうボランティア特集

いつもお世話になっている伊丹傾聴ボランティア「いちごの会」U様にお話しをお伺いしました。桃寿園には毎週1回、ご来園頂いています。

末満：この度は、「ありがとうボランティア特集」ということで取材にご協力いただきありがとうございます。さて、早速質問ですが、会の設立経緯や設立日など教えていただけますか。

U会長：はい、来年の1月でまる5年になります。はじめは中央公民館と社会福祉協議会主催の傾聴講座がありまして、そこで同じ受講生同士でこのまま解散するのももったいないということで23名で傾聴グループを創りました。

末満：それがきっかけなんですね。いちごの会の名前の由来を教えてください。

U会長：果物のいちごではないですよ（笑）。一期一会のいちごなんですよ。漢字よりもひらがなの方がいいかと……。それで、いちごの会となりました。

末満：その「いちご」でしたか、知りませんでした。てっきり果物のいちごと思ってました。（笑）

U会長：（笑）5年活動して今ではメンバーが62名になりました。

末満：すごいですねー。あと5年したら100名ぐらいになりそうですね。

U会長：そうですね（笑）私たちの会は、いろいろな活動ではなく傾聴活動を第一に考えて活動しています。傾聴を行うことで利用者皆さんと、ひと時でも思いを共感させていただき、話を聞かせていただくことで利用者皆さんに輝いてもらう。そのことでこちらにも元気をいただきます。現在は、活動場所も8か所になりました。

末満：それだけニーズがあるということなんですね。本来なら活動のエピソードなどもお伺いしたいのですがお時間になってしまいました。今後とも、桃寿園にご協力頂きますとともに、会のご発展をお祈りいたします。ありがとうございました。

聞き手：末満 彰



もうすぐお正月特集

お正月料理と言えば「おせち」です。日本の伝統食とはいっても、いわゆる「おせち料理」の歴史は

200年余り。思いのほか、新しい文化の様です。

最近では、デパートやスーパーをはじめコンビニ、通信販売でも購入できます。スタンダードな和風の「おせち料理」だけでなく洋風、中華、有名ホテルやレストラン、銘店のおせちなど豊富な種類があり、選ぶ楽しさもあります。また、昔からの風習を大切にし手作りにこだわる家庭も多くあります。地方や、家庭ごとにお重の中身は様々ですが、「神様をお迎えした新年に台所を騒がせてはいけない」「正月三が日は、主婦を家事から解放する」という意味から、昔は保存の効く食材が中心となった「おせち料理」が主でしたが、現在ではそれに加え、和洋折衷、ボリュームやヘルシーを追求した「おせち料理」なども年々増え、柔軟な食文化が受け継がれているようです。購入してもよし、作ってもよし、お正月は無病息災と子孫繁栄を願ってゆっくり「おせち料理」を楽しみたいものです。



ちなみに桃寿園・松風園の職員に購入派か手作り派かアンケートを取ったところ購入すると答えた方は30%、手作りは20%、購入品と手作りを併せて重を作るが35%、実家にもらいに行くが10%でした。他には、元旦から買い物できるのでおせちにはこだわらない、お寿司などの出前で代用との答えもありました。皆様のご家庭はどうでしょうか。

桃寿園相談員：大庭 久美子

デイサービスのクラブ活動紹介

月曜日	手芸クラブ	定員10名 (材料費50円)	木曜日	書道クラブ 男クラブ	定員10名 定員30名
火曜日	リラクゼーションクラブ (入浴剤を使用してお風呂)		金曜日	ヒーリングリズム	(麻雀・将棋・囲碁・オセロ) 定員30名
火・木曜日	生花クラブ	定員10名	水曜日	英会話クラブ	定員10名 (講師費100円)
水曜日	英会話クラブ	定員10名	水・土曜日	卓球クラブ	定員5名
水・土曜日	卓球クラブ	定員5名	火曜～土曜	カラオケクラブ	定員30名
			月曜～土曜	体操	定員30名

私たちと一緒に楽しみを見つけてみませんか？

見直そう！寒い冬場の水分摂取！！

「脱水症予防の為に十分な水分摂取を！」夏場によく聞かれる言葉ですが、呼吸や皮膚からの水分蒸散量が夏場よりも増え、水分摂取量自体も減りがちな冬場こそ、意識的な水分摂取が重要です。今回は、効率的な水分摂取のポイントについてご紹介します。

【摂取量の目安】

一般的に、体重1kg当たり30mlが1日の摂取の目安となります。
(例 体重50kgの方で有れば、30ml×50kgで1日当たり1500ml)



【効率的な飲み方】

一度にたくさん飲むよりも、食中・食間、また入浴前後や起床時、就寝前等にこまめに摂取する方が吸収がよく効率的です。

【適した飲み物】

身体を冷やしたり、水分と一緒に糖分などを摂り過ぎないように、温かいお茶やお白湯等での水分摂取が理想的です。

体内の水分が不足するとウイルス等を撃退する機能が低下します。十分な水分摂取で、冬場の健康トラブルを回避しましょう!!

管理栄養士 阪部瞳

園長コラム 喜さんのひとこと

こんにちは、喜さんです。今月もわたいのつぶやきにおつきあいください。さて12月「師走」ですなあ。年賀状の準備をせなあきまへんねが、だんだん出す数が減ってます。友達が少なくなったから？いやいや！そうやおまへん。携帯やスマホですわ、つまりメールで「あけおめ、ことよろ」ちゅう感じで年賀状を送る数が減りましてん。簡単ですからなあ、メールちゅうもんは、けど今年はちょっとそれを減らして年賀状に取り組もと思とります。というてもパソコンは使いますけどな。年賀状は100枚準備、たまには、筆書きちゅうやつもやってみよかてな今日この頃です。

桃寿園ショートステイ

昆陽池の「桃寿園」いつもの笑顔でお待ちしております。

TEL 072-781-2900 年中無休 お気軽にご連絡下さい。

【編集後記】今年もあと1ヶ月。ピーチだよりはよいよ90号までできてしまいました。20号の辺りから編集に携わらせていただいているので、ピーチだよりは実には7年位の付き合いとなることに・・・自分でも良くやったなあと思ってます。これからも皆様に楽しい紙面をお届けできるように精進していきます。

編集委員 財間 法生