

第 8 号

# はんの木だより

発行

特別養護老人ホーム

美土里荘

美土里荘

家族会



## こどもたちから遊戯と折鶴のプレゼント

11月22日、七戸町立城北保育園のこどもたち40人が慰問に来てくれました。去年も来てくれたこどもたちが、先生に「今年は老人ホームに行かないの？」と聞いたので、お遊戯会が終わったら行きましょうということになったそうです。演し物は、日舞調、民族調、郷土芸能、アクションと、バラエティに富み、大変すばらしい内容でした。こどもたちの熱演に心を打たれ、涙ぐむおばあちゃんもあったほどです。帰り際に利用者ひとりひとりに、こどもたちが折った鶴をプレゼントしてくれました。「いつまでも元気でね」と書かれた折鶴をもらった利用者は大喜びでした。ありがとうございました。

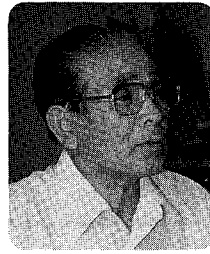
特別養護老人ホーム

美 土 里 荘

〒039-25 青森県上北郡七戸町字寒水70-17

電話 0176-62-2761

# 正しい食生活で 病気を予防 楽しい老後、輝く長寿



長 倉 政雄  
小倉 政雄

日本人の平均寿命が毎年伸びて百才を超える方が多くなりました。これは誠に喜ばしいことです。まさに日本は世界一の長寿国です。毎年テレビでは、敬老の日にレポーターが日本一長寿の方及び百才を超え、今尚元気な方々を訪問し、色々質問して放映しています。質問の内容は主に、これまで元気で過ごしてきた秘訣についてです。それに対して殆どの方が若いときから食事は嫌いなものが無くなんでも食べてきた、また好きな食べ物であっても多く食べないで腹八分という習慣を守ってきたと言えます。それが長生きの秘訣のようです。本人にすれば普通のこと

なのでしようが、大変すばらしいことです。正しい食生活を八十年以上も続けてきたことになるからです。現在日本の医療費は世界でもナンバーワンでしょう。平均寿命に比例して医療費もどんどん伸びてきました。これは日本の財政にとって恐怖的になっていきます。また医療費の支出機関である国民健康保険、各種共済組合、厚生年金支払基金等も頭を悩ましています。老人医療問題は今後、政府だけでなく国民全体で真剣に考え、解決して行かなければなりません。私は太平洋戦争中から終戦直後にかけて当時十代の第二人を結核で亡くしました。また私自身も昭和二十六年春、結核にかかり、恐怖のどん底に落ち、ノイローゼになったのです。幸い病気の方は一ヶ月程度の治療で全快しましたが、結核に対する不安が消えず悩んでいました。そのうちに、肥えることが予防の第一と考え、毎日三度の食事を以前の倍以上も食べました。当然ながら副食も多く塩分も取りすぎたわけです。肥えることの目的を達し、外見上は丈夫だと思っていたが、四十才になったとき集団検診で高血圧症にかかっていることが分りびっくりしました。ただ肥えれば結核予防が出来る

と信じ、間違った食生活を続けたことを深く後悔しました。そして、よく脳卒中にからなかったと神に感謝しています。高血圧症の原因は、はつきりしているのです、直ちに正しい食生活に取り組みました。ご飯を三杯から一杯に減らし、副食の塩分も極端に少なくしました。醤油は酢で三分の一に薄める等、徹底した薄味生活に入りました。私は以前から麦飯を食べていました。若いときから脚気にかかりやすい体質だったからです。軍隊生活では一度も脚気にかからず、これは確かに麦飯の効果だと信じています。一方家内は、麦飯はあまり好まず、何かにつけ麦を入れないことがありました。そのとき私は注意の中で、恐れ多いことながら天皇陛下も麦飯を召し上がっているんだとつけ加えました。これがきいたのか今は完全な麦飯です。脳卒中等による不自由な身体にならないため、また膨大な医療費を抑えるためにも、日本人一人ひとりが正しい食生活を行うことが大切です。平均寿命が長くても、介護を要する老人が増加するようでは、輝く長寿国とはいえません。健康で百才になっても病気の無い老人こそ、輝く長寿なのです。

## ◇小さな主張◇

### 実習を振り返って

青森大学 社会学部 三年 坂本 明子

予備・本実習と約一ヶ月間、実際に現場に携わりましたが、終わってみると毎日があつという間だったようです。また、やっと業務に慣れ、利用者の皆さんと仲良くなって、実習が面白くなった頃に終わってしまった、とても残念に思います。

今、改めて実習を振り返ると、反省点ばかりでした。実習するまでは色々自分なりに目標をたて、それを達成したいと思っていました。

しかし、実際は御迷惑ばかりかけたように思われます。

実習では、学校で学べない数々の事を学ぶことができました。それは寮母目課などの技術的な面もありますが、特に勉強になった事は、利用者に対する接し方などの処遇についてです。また、実際に利用者と接し利用者からも多くの事を教えられた気がします。それは、専門的知識も大切だけど、利用者は一人ひとり違った個性と障害を持っている、だからそれに合った処遇方法を知り対処する必要があるということです。そ

# あの日この日のスナップ集

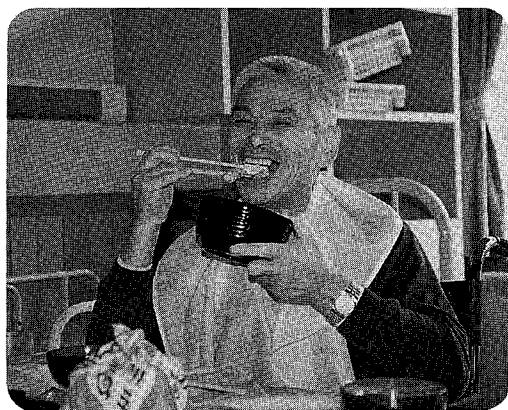


3人合わせて287才。キャンディーズで——す！



(運動会)

へイ、赤組親分、おまたせしやした



カツ井はうめえなあ！

希望食



アラ、お刺身だっておいしかったわよ。



おにいさん、いい声してるねえ！  
(八戸市社協会員の横沢氏)



わたしのウデもまだまだ捨てたもんじゃ  
ないでしょ！ (文化祭出品作品)

# 「万葉の花たち」

かき びと しらず  
書 人 不 知

美土里荘万葉植物園の中から、何  
回かに渡り、幾種類かを御紹介申し  
上げます。百数十種ある中で、ひと  
きわ可憐でかわいらしいナデシコを  
とり上げたいと思います。ナデシコ  
の名はかわいらしいという意味が含  
まれており、淡紅色で細やかで、す  
ぐにもくず折れそうदैいて、風のま  
まにゆれなびく姿はしなやかであり

## 御協力者名

・高村チエ・菅岡圭二・軽米保治・  
小倉チギ・盛田緑・松本サイ・佐々  
木てつ子・ことぶき寿司・工藤晃・  
久保吉也・山本正志・蒔田益宗・富  
士薬研・カネサ味噌・駒嶺酒店・田  
中勇・田中清二・盛庄商店・盛喜産  
業・中岫幸二・中村勇・福沢石材・  
蛭名哲也・田中謙一・七戸高校J R  
C・北里落研・福田勇一

ありがとうございます

雨に倒れ伏しても、晴ればすぐに  
まっ直ぐに花をかざして起つりりし  
さもある。万葉人にも、やさしい優  
美な花として愛されていました。

石竹ななしこのその花にもが朝な朝な

手に取り持ちて

恋ひぬ日無けむ

野辺見れば瞿麦なでしこの花咲きにけり

わか待つ秋は近づくらしも

大 伴 家 持

## お知らせ

年もおしせまり、何かと慌た  
だしい毎日のことと思ひます。  
今年も正月帰省の頃となりまし  
た。日々忙しい為、なかなか御  
家族が揃う機会も少なく、又御  
家族と一緒に正月を迎えたいと  
いう方も多いと思ひます。御家  
族の皆様のお協力をお願い致し  
ます。

広報委員会では、皆様からの  
御意見、御感想等の投稿を大募  
集！お気軽にお寄せ下さい。

## これからの行事予定

- ☆一月 七日 理髪日  
十日 新年会
- ☆二月 二日 節分(豆まき)  
四日 理髪日
- ☆三月 二日 室内レクリエーション  
おひなまつり  
四日 理髪日  
お誕生会

## 編集後記

病氣療養の為、約二ヶ月間職場を  
離れ、前回ははんの木だよりは他の  
二人の担当職員にまかせっきりでし  
た。今回も主に写真関係の楽な仕事  
だけを担当させてもらいました。次  
回はがんばるぞ！そこで一句  
腰痛みて寝る身の辛さ身にしみる

信

皆さん風邪などひかぬようお過ごし  
下さい。

☆TAKUBON

街を見渡すと沢山のアベックさん。  
サントさん、私にも王子様を一人届  
けて下さい...

まき

