



社会福祉法人 北星会 〒626-0033 京都府宮津市字宮村1277番地
TEL：0772-22-0320 ホームページ：http://www.hokuseikai.or.jp/
FAX：0772-22-8477 Eメール：info@hokuseikai.or.jp

冬にお花見!?

四季桜が満開

「わあ、ほんまにきれいに咲いとるわ」「こんな冬の季節に咲くとはなあ。初めて見たわ」「珍しいもんがあるんやなあ」「天橋の郷の利用者や家族からはこんな声が聞こえます。」

天橋の郷には染井吉野やしだれ桜に混じって四季桜と呼ばれる春と秋に2回咲く桜が植えてあります。

天橋の郷がオープンした際、多くの方々より寄贈されたものに加えて、昨年「さくらプロジェクト委員会」を立ち上げ、施設に隣接する市民憩いの広場をぐるっと囲むように30本の四季桜を植えました。皆さんスナックゴルフやグラウンドゴルフを楽しみながら花見をしています。

まだまだ小さいものの、周辺の山々の紅葉をバックに咲く桜は、春とはまた違う美しさと趣きがあります。

す。

今後桜の数を増やし、いつの日かここがその名のように、四季を通して桜の名所になることを目論んでいます。
(水谷 暁)



別名「冬桜」とも呼ばれます

「技」をテイクアウト

宮津市の依頼受け、講習会

「天橋園で出す食事を在宅のお年寄りにも食べてもらえるよう、献立や調理方法を教えてもらえないか？」食生活改善推

車椅子贈呈

阪神・赤星選手より



赤星選手の直筆サイン入り

「当たったぞー！やったあー！」坂根園長が事務所に飛び込んできました。

阪神タイガースの赤星憲広選手が2003年より毎年行っているシーズン中の盗塁数分の車椅子贈呈。今年には全国に42台だったので坂根園長がナイショで応募していたものが見事当



盗塁の数だけ車椅子を贈呈
(提供…阪神タイガース)

選！11月25日に天橋園に届けられました。
真つ赤な車椅子に通る人みんなが興味津々。園内も大騒ぎ。プロ野球選手を身近に感じた出来事でした。
赤星選手ありがとう！末永く大切に使用させて頂きます。今後の活躍を皆で応援しています。
(太田博士)



贈呈者 赤星憲広選手
(提供…阪神タイガース)

さんからは「工夫すれば見ても食べても美味しくなるなあ」との感想が。

今後社会福祉法人の機能・専門性を地域社会に貢献すべく取り組んでいきます。

(坂根誠司)

大物を釣りました

宮津市漁師町で尾上さんら

10月15日(水)特養天橋園・東ユニット利用者3人と園長・職員4人で魚釣りに行ってきました。

一昨年に行った時には、キジハタ(関西では高級魚らしい)という珍しい魚が釣れた事もあり「今年はどうな大物が釣れるのかな?」と話してみんな期待を膨らませていました。

中でも釣り好きの坂根園長にとっては久しぶりの釣行という事もあって、「準備は僕がやっとかわ」と、行く前からもう少年のよう。園長が一番わくわくしていたかも…。当日は少し風があつたもののさわやかな秋晴れで、その風も心地よいくらい。釣り場に到着するや否や、えさを付けていざ釣り開始。間もなく職員の時ついていた竿にヒットが!引き上げてみると、な

んと小さなフグ。さすがにこれは食べられないのでリリースしたものの、その後サヨリ・アジ・小鯛と徐々に釣れ出し、ぼちぼちの釣果のところ、尾上さんの竿がググツとしゃべって、竿先が海に入らなばかりの勢い。竿を持つていた手も海へ持つて行かれそうになり、すぐ

さま園長がお手伝い。重くなつた竿をやつとの思いで上げると、20センチほどの「グレ」がピチピチと勢いよく跳ねながら上がってくるじゃないですか。「これはすごい!!大物やわあ」と職員一同。見事大物を釣り上げた尾上さんも「竿がビビツとしたので:。こんな大きな魚釣つたことがないので嬉しいですよ」と感激。

匹。天ぷらにして夕食のおかずとして東ユニット全員にふるまいました。

しばしのアウトドアを満喫しました。また行きましょう。(小奥光朗)



大きなグレを釣り上げた尾上さん (撮影…小奥光朗)

収穫を楽しむ

GH入居者、菜園で

グループホーム天橋の家では、地域の皆様の好意で畑を借り、菜園を作っています。

季節に合わせていろいろ作っていますが、今日のメインは宮村の喫茶あむるさんから借りてくる畑に植えたサツマイモ



イモが顔を出し、微笑む井上さん (撮影…永江千枝)

の収穫。掘れば掘つただけ、丸々としたおイモが顔を出します。佐田さんはそ

の度に「美味しかりうで」と笑いながら、井上さんは「手袋は勿体無い」と素手で掘り進めます。― 植えて世話すりや

実は実る―

…とは言えこれは園芸部長!?の職員・永江の指導が良いのか、皆さんの経験が豊富なのか:食べきれないほどの豊作に皆さんの顔に笑みがこぼれます。

収穫したおイモは、しば

らく天日に干して、もつと甘くなつてもらつてから、サツマイモごはんや天ぷらに変身してもらう予定にしています。

自分で手塩にかけて育てたものを自分で調理して食べる。当たり前のように最近めつきり見なくなつたそんな風景が、天橋の家にはいつもあります。(太田博士)

今年も大盛況!

♪天橋の郷ふれあいフェスタ2008♪

♪ベベベベーンベベベケベケ♪丹後高橋豊山会の元気な三味線の音とともに、毎年恒例の「天橋の郷ふれあいフェスタ2008」が幕を開けました。

今年は、「楽市郷座」をテーマに地元のお店7店舗が参加。新鮮野菜やコロッケ・ばら寿司をはじめ、おいしい地元の味を集め、販売しました。

メインステージでは、前述の津軽三味線や、宮津総踊り大会優勝チームの宮津踊りの披露、昭和の懐かし



「めでた、めでたあの〜♪」
花笠音頭の大合唱 (撮影…水谷 暁)



それっそれっ!ヘビー級ボクサーもノックアウトっ! (撮影…水谷 暁)

い名曲を大正琴とバンドをバックに歌ったりと、会場は大賑わいでした。

また、今話題のお年寄り向け体感ゲームコーナーには、野球・ボクシング・ボウリング・釣りなどのゲームをそろえ、大画面の前で体を動かすことで、自分が本当にやっているかのようないような疑似体験をしてもらいました。「やったー」「うわっ!やられたー」と多くの人が何度も何度も挑戦していました。

最後は実行委員長から、「また来年もこの四季桜の

咲く頃にお会いしましょう。また遊びに来てください。」との言葉。みんな笑顔でのフェスタ締めくくりとなりました。(水谷 暁)

ちりめん街道祭り

平成20年10月19日、加悦のちりめん街道で祭りが行われ、与謝の園からも出かけました。

古い街道沿いにたくさんのお店が並び、懐かしい町並みをゆっくり歩きまわりました。出店にはちりめんで作



娘さんとひと時の語らい(撮影…下林和代)

った小物やアクセサリーが並べられ、手にとって「かわいいなあ」と少女のように目を輝かせて眺め、買

求める方もありました。休憩所では、途中から娘さんと合流した西山さんが「私が払うから遠慮せずに食べなさい」としきりにぜんざいを勧め、母娘仲良く食べていました。家族やボランティアも一緒に、にぎやかな秋の一日を楽しみました。(石川ひとみ)



食前体操について



なぎさ苑
言語聴覚士
芝 修

加齢や疾病などによって手足の力が低下するのと同様に、ごはんを食べる・飲み込む力も低下します。

そこで、食事をおいしく、安全に食べるため、

なぎさ苑では食事の前に体操を行なっています。

食事の前に姿勢を整え、しっかりと声を出し、唇や舌を動かしておくことで誤嚥(食べものが食道に入ってしまうこと)や食べこぼしを減らすことができます。毎日続けることで効果が増しますので、ぜひ自宅でも行ってみてください。



食前体操メニュー

- ①大きく深呼吸
- ②首をゆっくりと回す
- ③「おーい」と大きな声を出す
- ④頬を膨らませたり、すぼめたりする
- ⑤「う」の口の形、「い」の口の形を繰り返す
- ⑥舌を大きく前や左右に出す
- ⑦パパパ、タタタ、カカカ、ラララとはっきり発音する

レントゲン検診

秋晴れの下、与謝の園にて



順番を笑顔で待つ小西さん(撮影…黒垣英樹)

・番号チェックを受け、いざレントゲンバスへ。「レントゲンなんてドキドキするわー」と小西さんはニコニコ笑顔で順番待ち。レントゲン技師の指示にもてきばきと応え、順調に撮影を済ませ、お茶を飲んで休憩してもらいました。

先日、レントゲン検診(年に1回必ず行う結核対策胸部レントゲン撮影です)を行いました。といっても、病院で撮影するほどの仰々しさはありません。

利用者の負担が少なく撮影できるよう、レントゲンバスに来てもらい、車椅子利用者でもそのまま撮影OK！リフトに乗ってレッツゴー！

最初は男性に並んでもらい、看護職員より順番

車椅子利用者の順番になると、リフトの準備に取り掛かり、順番待ちの利用者から、「車椅子だけ大丈夫か？」「私はいやで〜」「悪いところなんて無いでレントゲン撮らんでもええわあ〜」といういろいろ言われるのを説得し、車椅子でも大丈夫ですよとリフトに乗ってもらい撮影。済むと「あつという間やったなあ〜」と機嫌よくお部屋に帰られました。当日は、天気にも気温に

も恵まれ、順番待ちをしなから、うたた寝をする利用者まで：(笑)
無事にはほぼ全員検査を受けてもらえました。

(黒垣英樹)



家族交流会

毎年恒例なぎさ苑で

なぎさ苑3階家族交流会を10月19日(日)デイケアホールにて開催しました。毎年行っている交流会ですが、今年は10家族13人の参加がありました。

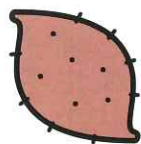
まずはたこ焼き器を使用したベビーカステラ作りから。ホットケーキの生地を流し込み、なぎさ苑でとれたさつまいもを中に入れて焼いたのですが、上手に丸く焼き上げるグループや、鉄板にくっつき上手くひっくりかえせなかつたり、形が曲がったりと、ハプニングまじりのグループもありました。それもご愛嬌と皆で楽しみ、焼き上がりにお好みでつけて、「こんなや



みんなで囲んでアツアツのカステラができあがり(撮影…長島和真)

りかたがあるんやなく。また家にかえったらやつてみようねー」「おいしいなあ」「もつといっぱい食べたいわあ」と皆でにぎやかに食べました。おなかがいっぱいになったところで、職員からなぎさ苑での利用者の様子や過ごし方、ユニットの活動内容や報告し、家族からも意見・要望等を伺いました。貴重な声は今後の活動に生かして行きたいと思えます。

(長島和真)



リフト付きでどんな人も楽々検査できます。(撮影…黒垣英樹)

編集後記

紙面構成を前々号から一新しましたが、お気づきになりましたか？最近やっと作り慣れてきました。より北星会を知ってもらえるよう、今後も飾らない日常をお伝えしていきます。