

南部シルバーエリア

あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

ミニイベント・
フリーマーケット

平成25年2月発行

VOL. **59**

発行：秋田県南部老人福祉総合エリア

チャレンジ・
火おこし体験

スマイルボウリング大会

チャレンジ・そば打ち体験

移動講座・角館にて

総合防災訓練

目次

CONTENTS

管理者あいさつ	2
エリアレポート	3~4
エリアの知恵袋	5
エリア情報	6~7
エリアからのオトクなお知らせ	8

和 敬 清 寂

管理者 高山 久俊



立春の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

昨年4月に、当エリアに2度目の赴任をいたしました。早々に例の「爆弾低気圧」という荒々しい歓迎(?)を受けました。エリアの所在する大森町では家屋の倒壊、立ち木やコンクリートの電柱が数本倒れるなどの被害がでました。そのため、しばらくの間停電が続きましたが、それ以上の被害や人的被害に及ばなかったことは幸いでございました。大震災以来、時折見える自然の猛威は、現代の日本に何かしらの警鐘を打ち鳴らしているかのようです。夏の猛暑しかり、今冬の豪雪しかり。

さて、唐突ですが、標題に「和敬清寂」(わけいせいじゃく)と記しました。意味を辞書で引きますと、茶道で、主人と客が互いの心を和らげてつつしみ敬い、茶室の品々や雰囲気、清浄な状態に保つこと。千利休の茶道の精神・境地を表した語。とあります。さらにこの言葉の意味を掘り下げていきますと、お互い仲良く(和)、敬いあつて(敬)、見た目だけでなく、心も清らかに(清)、何事にも動じない心を持つ(寂)とありました。

6年ぶりの勤務にあたって早々に、エリアの現状とエリアを取り巻く環境の変

化の検証から始めました。当時と比べ、大きく変わったものは何か。変えてはならないもの、変わるべきものは何かの確認でした。現状の点検には勿論建物設備や備品等も行い、種々、詮索してしましたら、書庫で「和敬清寂」と揮毫された額を目にしました。開設当初から、エリアの活き活き学園の書道の講師でありました小西進(南星)氏の作です。

大震災以降、声高に叫ばれる絆の大切さと相俟って、希薄な人間関係と称される今の世相に、人間としての在りようにとっても大切なメッセージとして受け止めました。同時に、南部エリア運営に必要な職員の姿勢かもしれない。偶然に再会した書でしたが、爾来、管理者室の壁に掲げてあります。

当南部エリアも昭和63年の開設からお蔭様で25年目を迎えます。地元や入居者の方々、県ならびに横手市をはじめとする近隣市町村、関係機関など多くの皆様のご協力とご支援を賜っての成果といえます。

本年も職員一同、「和敬清寂」の心を胸に、利用される皆様にご満足いただけるサービス提供と事業の展開を心がけて参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



水上安全講習会

4月

日本赤十字社秋田県支部のご協力により、水上安全法短期講習会を職員研修として実施。浮き輪等、救助用具を使用しての救助方法、また溺者の方の移動方法等も学びました。

皆様が、安心してプールをご利用できるように職員一同努力して参ります。

大森地域全町駅伝大会

6月



第44回大会にエリア職員との混成チームにて出場。勾配のある起伏に富んだコースに悩まされながらも、善戦の結果7位入賞となりました。

雪辱を果たすべく、トレーニングに余念のない職員の姿に来年度も期待大です。

雪辱を果たすべく、



グラウンド・ゴルフ大会 6月・10月

第3回エリア杯、今回初めてとなる秋の大会の2回開催。エリア杯には歴代最多の160名が参加。さわやかな新緑の中、軽快な身のこなしで決々とコースを回られていました。

練習熱心でコースの特徴を熟知しているベテランも多数参加。成績上位者では男女の区別にスコア差が見られない大接戦となりました。

移動講座

7月・11月



この度の生き生き学園「語りを聞く会」移動講座は第1回一岩手県～平泉中尊寺、第2回一秋田県仙北地域～旧池田氏庭園・角館（武家屋敷通り）・弘田の棚跡への旅となりました。

世界遺産に指定された中尊寺では国宝第1号の金色堂をはじめ、その荘厳さに圧倒。精進料理に舌鼓を打ちました。旧池田氏庭園の秋平一般公開に合わせた2回目は、雅なる平安から激動する戦前昭和期までの悠久の歴史とロマンを全身で味わい尽くしました。



夏祭り2012

8月



震災復興と活力溢れる大森町を隔って昨年14年ぶりに復活した打ち上げ花火。今回はさらにバージョンアップして夜空に大輪の華を咲かせました。

屋内では、地元大森太鼓を皮切りに円山和子さんによる迫力の歌謡ショー、高橋里緒さんの幻想的なベリーダンスショーと続き、恒例の夏の風物詩～大森音頭～で締めくくられました。

屋外では、安藤兄弟による和太鼓演奏。全身全霊のパチ振りは息を呑む迫力。続いたビートファイターAceのパフォーマンスには子どもたちが大熱狂。新たなご当地ヒーローに汗を流して声援を送る姿は印象的でした。





ゲートボール大会

9月



第24回エリア杯を横手市大森町生きがい交流広場に開催。当日は昨年と合わせての意気込み（昨年は台風の影響で中止）とばかり、各チーム覇気に満ち溢れたプレーが繰り広げられました。

最高齢は94歳、最年少は25歳。競技年齢の幅広さには脱帽です。

ミニイベント

9月・10月



当日はフリーマーケットや地産産物の販売、授産作品の展示販売が活況。他にも、職員による録音コーナー（わたあめ、ポップコーン、各種ゲーム等）を開催。

ラウンジでのギターの弾き語りでは目にうつすらと涙を浮かべながら、心地よい音楽に浸っている姿も見られました。

秋の祭典

11月

生きがい活動の場「生き生き学園」。その成果を発表する秋の祭典2012。

歌や踊り、同時開催された集田善司さんと仲間たちによる歌謡ショーなど、見応えある内容に会場は大変な賑わいでした。

また各種スポーツ大会では、熟練の技・駆け引きに観客も大興奮。当日運動広場でふるまわれた本場山内の芋の子汁。その人気の高さから早くも早さでなくなり、来場者の身も心も温めていました。



高校生福祉セミナー 進路ガイダンス 7月

福祉関係機関への進路を希望したり、福祉に関心のある高校生の方を対象に実施。福祉の仕事や資格、職場の現状を学んでもらうとともに、福祉系学校や就職動向などに関する情報提供も行われました。

今回参加いただいた方による感想です。

福祉の仕事はどんなものなのかや、どんなイメージなのかなどがわかりました。元から、福祉の仕事は、大変なだろうなと思っていましたが、本当に大変そうでした。

自分は医療ソーシャルワーカーになって、主に病院などで働きたいと思っています。そのためには、社会福祉士の資格が必要になってくるのですが、合格率がとても低く、非常に難しいなと思っていました。でも、本当にやりたいので、絶対にあきらめないで実現してみせます。

お話しの中であきらめなければいけないということを含めてきました。とてもいい言葉だと思いました。自分に言い訳をしつせずに、何事もあきらめずに取り組みたいなと思いました。やりたいこと、なりたいことを明確にして、自分の将来の夢を実現したいと思います。

このガイダンスに参加して本当に良かったです。

みなさん大きな夢に向かって頑張ってください。応援しています!!

秋の子どもスポーツ教室

9月～11月

地域の子どもたちを対象に新しいスポーツを知り、また親しんでもらうために体操・ダンス・テニスの各短期教室を開催。満面の笑み、真剣な眼差し、悔し涙、様々な表情に子どもたちの成長が感じられました。（テニス教室は現在も継続開催中です。）



介護員養成研修

2級課程 11月～12月

前半のエリアでの講義と基礎介護実習。後半の各市町村の福祉施設等での実習を乗り越え、受講生36名全員に修了証明書が授与されました。

受講者の皆様の夢・希望へ向かって飛躍されることを願っております。



はっと汁

栄養士 遠藤 まゆみ



根菜類をたくさん食べて、寒さで凍えた体もほっこり。由来は絶説ありますが、美味しく何杯もおかわりしてしまうため、確か本当かつくことを禁止した（ご法度を免令した）とも伝わる宮城県北の郷土料理をご紹介します。

レシピ



材料 4人分

小麦粉	150g
水	80ml
鶏もも肉	100g
大根	150g
人参	60g
ごぼう	60g
油揚げ	1枚

椎茸	80g(5~6個)
長ねぎ	1本
かつおだし	小さじ山盛り1
水	カップ5
しょうゆ	大さじ2
A)しお	小さじ1/2
かつおだし(仕上げ用)	小さじ山盛り1

over

- ① ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えて耳たぶほどの柔らかさによくこねる。ぬれぶきをかぶせ、常温で30分以上寝かせ、はっと生地をつくる。（時間外）
- ② 鶏肉は小さめのひと口大に切る。
- ③ 大根は3~4mm幅のいちょう切りにし、人参は3~4mm厚さの短冊切りにする。椎茸は石づきを取り、5mm幅に切る。
- ④ ごぼうはささがきにして水に放し、アクを抜いてザルに上げておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、タテ半分に切ってから細めの短冊切りにする。

- ⑤ ねぎは5mm幅の斜め切りにする。（ねぎは青い部分も使うと彩が良い。）
- ⑥ 鍋に「かつおだし」、水を入れて火にかけ、煮立ったら②、③、④の順に加え、アクを取りながら中火で10分煮る。
- ⑦ ①のはっと生手を左手に持ち、水でぬらした右手で生地を薄く延ばして、ひと口大にちぎってなべに加えていく。
- ⑧ はっとの表面が通き通り、浮き上がってきたら、Aを加え、⑤のねぎ、仕上げの「かつおだし」を加え、ひと煮立ちさせる。

さむ~い冬を元気に乗り切る エリアの知恵袋をご紹介します。



冬の健康管理について

看護師 下田 真由美

環境

風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。インフルエンザウイルスは、湿度50%の環境では、約10時間ではほぼ全滅しますが、35%以下だと1日たっても生存しているといわれています。室温は20℃前後、湿度は50%以上に保つように、加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干すなど、工夫しましょう。

温度差

冬の寒さは、血管を収縮させて血圧を上げます。また、温度差も血圧が大きく変動して、心臓や脳血管の障害を引き起こす心配があります。暖かいところから寒いところへ移動する時は、深呼吸して血管への負担を軽減し、衣服を調節して保温しましょう。

衣服

衣服は厚手のもの1枚より、薄手のものを重ね着するほうが、保温に効果的です。また、マフラーや手袋、靴下、レッグウォーマーなどを上手に使うことで、保温効果がとても高まります。

お風呂

寒くなると血液の循環が悪くなり、手足や腰などが冷えやすくなります。38℃から40℃ぐらいのぬるめのお湯に10分から15分程度ゆっくりつかると全身が温まり疲労を回復させます。ただし、血圧が高いときや降圧剤の内服直後、食事や運動の直後は控えましょう。脱衣室や浴室を暖かくしておくこと、入浴後の水分補給も大切です。

風邪予防

- 医学が進歩した現在でも「手洗い・うがい・マスク」は最も重要な予防法です。
- 手洗い～手に付いたウイルスが口や鼻から入る事で感染します。石鹸をよく泡立てて、指先・指の間・親指・手首なども入念に洗いましょう。（15秒ほど）
- うがい～口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。15秒間のうがいを連続2、3回、1日3回程度行います。
- マスク～マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。外出時、就寝時つけると効果的です。

どうぞ楽しく元気に、
寒い冬を乗り切ってください。

平成23年度4月より

“ふれセン” にて学童保育行ってます!

..... 子どもと老人のふれあいセンター

学童保育は、子どもたちへの安全な生活の場の提供と、保護者の皆さんに安心して仕事を続けていただくことを目的にしています。

- ◆対象者 小学4年生までの児童で、放課後や学校休業日に家族が仕事等の理由で家庭にいない児童。
- ◆実施日 日曜日、祝日、年末年始を除く毎日
- ◆時 間 放課後～午後7時
土曜・学校休業日は午前7時30分から
- ◆問合せ 大森地域局市民福祉課まで ☎0182-26-2115

※平成25年度学童保育利用申し込みは終了しました。



エコキャップ運動

神奈川県的女子高生の「ペットボトルのキャップをそのまま捨てるのはもったいない」という思いからはじまった活動は（現在では途上国の子どもたちへのワクチン支援、被災地支援、環境・貧困という世界の課題や地域再生を学ぶ機会の提供と）裾野を大きく広げています。

皆様のあたたかいご協力を今後ともよろしくお願いします。



白山保育所のみなさん、いつもご協力ありがとうございます。

ギャラリー

正面玄関を入って、左手にある展示スペースをご存知ですか？

毎月作品展を開催し、地域の皆様の趣味、創作活動発表の場を提供させていただいております。エリアではあなたの作品をお待ちしております！

作品を展示していただける方はぜひお気軽にお問い合わせください。



佐々木ひでおさんによる「ハートがまくら」

お食事処 黒'S

その他お弁当、宴会料理、オードブル等
ご予算に応じて承ります。
エリアの食事は黒'Sでまよう!!

5月にお食事処が新装オープンしました。その名も黒'S(くろず)。シェフ押し洋食メニューからお馴染みの定食まで、ランチは550円から取り揃えております。



スープバグッティ



黒太子パスタ



オムライス



生き生き学園

生き生き学園は、生きがいと健康づくりをテーマとした各種の講座です。エリアを会場に行っております。



教室
参加費

1回 100円（別途、材料費を必要とする教室もございます）。教室によっては、事前のお申し込みが必要となります。お問い合わせください。

創作活動 陶芸・民芸・ちぎり絵

技能習得 料理

趣味活動 お茶会・華道・囲碁・コーラス

健康づくり 太極拳・ゲートボール・卓球
水中運動・ベビースイミング
ヨガ・レクリエーションスポーツ

講座公演 なつメロと踊りの会
語りを聞く会・移動講座

こころもからだもげんきに！ 温水プール

営業時間

10時～18時30分

10時～17時（12月～3月）

料金

1日券 大人 500円

高校生 350円

子ども 200円



上手に使って
知っ得情報！

- 毎年大人気ですぐに定員に達してしまう子ども水泳教室の低学年コース。今なら若干名の空きあり。4月の新規募集の前の今が狙い目！！
- 生き生き学園（水中運動講座）を受講すれば、通常500円の利用料金が、1時間のレッスン＋泳ぎ放題で（終日有効）なんと200円！！
- フリー利用なら回数券がお得。6回券を5回分の料金で購入できます。その上有効期限なし！！

※その他ポイントカードや各種教室等、詳しくはお電話かプール受付に直接お問い合わせください。

入居施設情報

軽費老人ホーム入居のご案内

- ◆施設の概要…自然豊かな栗駒の地にあって、世代間交流・地域交流の場コミュニティセンターと併設するというのが特徴。市立病院や老健施設・特別養護老人ホームなど福祉施設が隣接した福祉ゾーンの一部に位置しています。居室は単身38室、2人用室6室で、プライバシーに配慮しています。
- ◆利用できる方…60歳以上（夫婦の場合は、どちらかが60歳以上）で、日常生活が自分ででき、利用料を納入できる方。
- ◆問い合わせ先…軽費老人ホーム ☎0182(26)3886



老人専用マンション入居のご案内

- ◆施設の概要…奥羽山脈と奥羽山を縦方に望み、豊かな老後を穏やかに過ごせるハードとソフトを取りそろえております。趣味活動や生涯学習への参加も可能。多様なスタイルの生活が可能です。居室は単身10室、夫婦室7室で、プライバシーに配慮した通りになっています。
- ◆利用できる方…60歳以上（夫婦の場合は、どちらかが60歳以上・他方が50歳以上）で、入居一時金及び月々の生活費の支払いが可能の方、身の回りのことが一人でできる方。
- ◆問い合わせ先…老人専用マンション ☎0182(26)3887



空室情報 平成25年2月現在

●老人専用マンション 2人用 3室空室有り

●軽費老人ホーム 単身用 3室空室有り 2人用 1室空室有り

南部シルバーエリアからの オトクな! お知らせ

毎月第3火曜日は

お客様感謝デー



特典

大人休憩・入浴料 600円 → **300円**

子供休憩・入浴料 300円 → **150円**

平日限定
20食

お食事付入浴セット



入浴 600円

&

食事 選べる4種
(650円相当を含む)

▶ **1000円**

※土日、祝日、GW、お盆、お正月は除く。詳しくはお問い合わせください。

バースデープレゼント

免許証など、生年月日のわかるものを受付へご提示ください。

誕生日の方は休憩・入浴料無料!!

ご同伴の大人は300円!! 小学生以下は無料!!



ポイントカード会員募集!

受付にポイントカードをくださいとお伝えください。



- ◆入浴またはプール利用で1ポイント
捺印いたします。
- ◆10ポイントで入浴またはプールが
1回無料。
- ◆金銭とのお取替えはできません。



秋田県南部老人福祉総合エリア
南部シルバーエリア

〒013-0525 秋田県横手市大森町字菅生田245-34

TEL 0182-26-3880

【ホームページ】<http://www.fukinoto.or.jp/nambu/index.html>
【メールアドレス】nambuarea@fukinoto.or.jp

南部シルバーエリア

検索

クリック!!

