

7月の歳時記

雑学・豆知識

七夕・・・天の川に隔てられた織姫と彦星が、年に一度の再会を許された日です。この日は笹竹に願い事を書いた短冊や吹き流しなどを吊るして飾ります。

七夕飾り

・五色の短冊

短冊に使う赤・青・黄・白・桃の5色はそれぞれ、火・木・土・金・水を表します。願い事を書いて吊ります。

・紙衣

身代わりとして災難や病気を防ぎます。

・吹き流し

織姫の織り糸を象徴する飾りで、機織りの(裁縫)の上達を願います。

土用の丑・・・夏の土用の期間に訪れる丑の日

うなぎを食べるワケ

うなぎを食べる習慣は安永・天明の頃に始まったとされています。うなぎが売れない事に困ったうなぎ屋が、平賀源内が「本日丑の日」と書いたことでうなぎ屋が大繁盛したことでうなぎを食べるようになったとされる。

有限会社 聖  
TEL 65-6300  
FAX 65-6301  
宮崎市本郷北方2708  
\* 広報誌のご意見をお待ちしています。

お洒落なシティ感覚 ケアタウン飛鳥

このひと・・・紹介



小玉スミエさんは昭和7年11月25日、宮崎県の南部に位置する飫肥天と日向灘を一望でき城下町溢れる小京都、日南市生まれの82歳である。幼い頃はママゴトやお人形さんごっこをしていた。ママゴトではみんなお嫁さん役の設定でスミエさんは天下一品のお嫁役でみんなをまとめる肝っ玉母さん役だったらしい。若い頃は裁縫(さいほう)が得意で夏が近づくと浴衣を作り1日で作り上げ近所の子供に着させていた。浴衣以外にも着物やセーターなどを作り上げていた。裁縫以外にも料理が得意でみんなからは「スミエちゃんの作る料理は美味しいね」と太鼓判をうつほどだったそうだ。それもそのはず当時は料理が得意でなきゃお嫁の貰い手がないって時代だったそうだ。一番の得意料理は地元で採れた野菜を使った煮しめや飫肥天だそうだ。結婚は20代の頃、出会いはスミエさんのお姉さんの所へ遊びに来ていて仲良くなった事がきっかけだそうだ。将来の旦那様がやって来たと目がハートになるくらいの一目惚れだった。夫はバイク乗りで後ろに乗っけられ「よく日南海岸を走って海風を浴びていたよ」と語ってくれた。2人は旅行が大好き。特に北海道旅行の時に商店街に売っていた毛皮を試着したら夫が「熊と間違われたらいかん!!」と心配してくれた事が今でも思い出と言う。でも一番の楽しみは食べ物で本場のカニがとて美味しかったよと話してくれた。面白く楽しかった旅行は、どれも思い出に残っているという。私生活では2男1女を授かり、家族旅行にもよく行ったそうで、みんな温泉が大好きで大分の別府温泉や湯布院温泉に行き、みんなでご馳走を食べたことが家族の思い出だそうだ。子供たちが社会人になり、なにか趣味を見つけようと長女がはまっていたジャニーズグループのSMAPのファンになりたくさんの曲を覚えた。なかでも香取慎吾と木村拓哉がお気に入りなんだとか。現在は飛鳥で楽しく過ごされている。週4回利用しているデイサービスが楽しみでみんなとおしゃべりしたりゲームや季節ごとのちぎり絵をしたり楽しいよ。そして部屋に戻れば香取君と木村君が出迎えてくれ「今日も楽しかったよ」話しかけるんだとか。元気になったらSMAPのライブに行きたいと素敵な夢がある小玉さんである。

まにケアホームさくら荘



ジョイフルでランチをしました。とても美味しく頂

ごちそうさま  
でした

ようこそ陽だまりへ!



2015

7月号

● 有限会社 聖 ●

- 住宅型有料老人ホーム ケアタウン飛鳥
- 住宅型有料老人ホーム ケアホームさくら荘
- デイサービス 陽だまり ケアセンターさくら (訪問介護)
- ケアサポートセンター ひじり (居宅介護事業所)
- 訪問看護ステーション 翔

# 『朝の腰部痛』

このような事はありませんか。

- ・朝、ベッドから起き上がる際に腰が痛い
- ・朝は腰が曲がらず、靴下が履けない
- ・昼にかけて徐々に良くなる

関節には関節液が入っており、それが摩擦を下げ、動きを滑らかにしています。その関節液は、動作に伴い関節が動いたり、体重がかかったり抜けたりという状態の中で絶えず混ざり潤滑しています。

しかし、睡眠中は、動きが少なく、関節の面に荷重が加わることもないので、潤滑がうまくいかず、動きが重くなります。

又、自身の身体の重さにより腰が沈むなどして、無理なストレスが加わります。これにより関節の動きの引っ掛かりのような状態が助長され、痛みが出るのではないかと思います。

そして、午前中過ごす間、動作に伴い（特に歩行）、背骨の関節（椎間関節）が絶えず動くので、関節液が潤滑して徐々に動きが良くなります。

ただし、もともと引っ掛かりの状態があるので、翌朝には、同じように痛みがおこります。

解決法としては以下があると思われます。

- ・関節内運動の治療を行なう。
- ・やわすぎるマットレスを避ける。
- ・寝返りが打ちやすい環境を整える。

治療に関してはご相談ください。

作業療法士 田上義人



餃子の皮でピザを作りました



みんなで炭坑節を踊って盛り上がりました



最近のマイブームではフェニックスハネムーンをみんなで歌ってます。

と話す、S君は優しい性格だからきつと出会えるはず。ちなみに彼女募集中心だ。

■六月のはじめ鹿児島に浮かぶ口永良部島が爆発噴火し全島民が隣の屋久島で避難生活をおくっている。口永良部島を含め七つの有人島と五つの無人島からなるトカラ列島がある。どの島にも空港がなく、島を訪れるには、鹿児島港と各島々をつないで週二往復する村営定期船「フエリーとしま」を利用するしかない。人口は、全島で一〇〇〇人に満たない。島々はいずれも十島村に所属しているが、その役場庁舎はフエリー発着地の鹿児島市に置かれている。派手な観光資源はないが、旅好きの人たちの間では、「日本最後の秘境」として憧れる人も多い。そういうえば以前、皆既日食と金環日食が、一番綺麗に見えるのではないかって話題になったことでも有名である。

■来月は健康診断があるからひそかにダイエットしてる方も多いのではなからうか。そういうえば今年のサラリーマン川柳の大奖が「皮下脂肪 資源にできればノーベル賞」が選ばれていった。



■梅雨入りし、雨の日が続く六月だが、九州南部では今月記録的な大雨が降り続けている。中でも鹿児島県では一五〇ミリ以上の雨が降り続けている。利用者のSさん「いつになったら晴れるんだろうね。雨の日が嫌だわ。」と外の景色を見ながら呟いていた。今年は長雨傾向で梅雨明けがいつもより遅めだそう

だ。

■デイホールに飾っている紫陽花の水彩画があるが描いたのはデイスタッフのNさんと利用者たちだ。Nさんは高校時代は美術部に所属したくさんの絵を描いていたそう。普段はおっとりして癒し系アイドルみたいなNさんが絵を描く時は美術家になりきっているみたいだ。

■六月といえばジュンブライドを想像する方もいるのではないだろうか。そもそも何で六月に結婚する人が多いのはローマ神話にでてるユノが結婚生活の守護神であることからきてるそう。六月に結婚すると幸せになれるといわれている。そんな中、五月に二七歳になったS君。三〇までには結婚したいそう。いい方に巡り会えたらね