



# 三和苑デイ新聞

## そうめん流し

9月号



発行所  
三和苑  
デイサービスセンター  
〒860-0066  
西区城山下代  
3丁目6-5  
電話 329-2411  
発行日  
H29年9月30日

もう秋だモン!!



### 9月のご挨拶

今年の夏は本当に暑い夏でしたね。そんな中、三和苑では涼しさを感じてもらうため、そうめん流しを行いました。

蝉の音がせわしく聞こえる中、皆さんワクワクとした表情で玄関の外に出て行くと、そこには竹を二重にし、そうめん流しの準備が万端です。今年のそうめんは白、緑、ピンクの三色で見た目も綺麗です。出汁も、みょうが、ねぎ、しょうがの薬味が利いています。

いざ、そうめんが流れてくると、皆さん慌てて箸ですくわれます。次から次へと流れてくるそうめんが悪戦苦闘でしたが「おいしかった」「食べ過ぎた」と笑顔で答えられました。残暑が厳しい中、少しでも暑さを忘れる楽しい行事となりました。

ちなみに、そうめん流しの発祥は鹿児島県指宿市の「唐船峡」とのことです。来年も楽しみましようね。

井野

朝夕めっきり涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。先日の台風が過ぎ去って秋を運んできたかのようです。また台風のお話になるので、十八号が熊本に向かってきている二日前のことです。

「中村さん、また吹いてはいよ」と声がかかりました。内心、今度は熊本直撃かなーと思いつつも、例のおまじないを皆さんと行いました。「こっちにくんなく、あっちにはついていけ」「フーフーフー」...

また奇跡が起きました。コースが変わり熊本はあまり影響がありませんでした。三和苑は地震の時も被害もなく、水も出てトイレやシャワー浴も出来て、なんか三和苑は守られているな〜と感じています。これからもお守り下さいね。

中村

# ピツカリブラザーズ慰問

8月の暑い中、ピツカリブラザーズさんが来苑されました。

久しぶりのケンちゃんとの再会に皆さん笑顔いっぱいです。懐かしい歌の演奏が始まると、皆さん自然と声が出ます。楽しい歌に身体を動かされる一幕もありました。途中に、ケンちゃんからの戦争の時のお話には、皆さん真剣な表情で話を聞く姿もあり、「あの頃は・・・」と当時の思い出が蘇ってくるようでした。

ゾウさんのお話では、聞いていて戦争の辛さやゾウさんの最後と、私も涙が止まりませんでした。私は、戦争を知りませんが、戦争の恐ろしさが伝わってきました。最後は、恒例のケンちゃんとの握手もあり、楽しいひと時を過ごさせていただきました。

懐かしい歌と、昔話と昔を懐かしむ皆さんは、いつも以上に楽しまれていました。ピツカリブラザーズさん、本当にありがとうございました。また、来てくださいね。お待ちしておりますよ。

杉原



## 感謝

皆さんもご存じとは思いますが今回の敬老会では、皆さんにサプライズのプレゼントがありましたね。

それは「くまモン」のキーホルダーです。これは、三和苑に來られるKさんの奥様からです。ひとつひとつ丁寧に心こもったプレゼントに皆さんも大喜びされ、驚かれました。本当にありがとうございました。大切にしますね。



ありがとうございます。

## あんま

今月はツボではないですが、反射区マッサージを紹介いたします。私も皆様に日頃行っているマッサージの一部ですが、反射区の説明として

- ① 範囲が広くツボほどの正確さは不要
- ② 短時間でできる
- ③ 臓器の調子を整える、の三点があります。

今回は膝の痛みにも効果のある反射区です。膝の表、裏で場所が異なりますが、まずは膝の表が痛むときは、足首のこりこりとした筋と太ももの前方をもみほぐす、またはさすって刺激を与えて下さい。膝の裏の痛むときは太ももの後方に刺激を入れると膝の筋肉の緊張を緩ませる効果があります。このマッサージは立位でも座位でも仰向けでも可能であり、太もも全体に刺激を入れることがポイントです。ご自宅でも痛みが出たときはぜひお試しあれ。



村田



# 肥後狂句

今月の笠は「盛り上がり」「待ち長さ」です。

盛り上がり	友と懐かしい	同級会	A	A
盛り上がり	朝来て直に	大賑わい	A	・
盛り上がり	三和苑みな	笑い声	N	・
盛り上がり	また友話	終わらない	N	・
盛り上がり	友との話し	止まらない	N	・
盛り上がり	戦争話	孫が聞く	N	・
盛り上がり	母校野球で	応援も	M	・
盛り上がり	時間過ぎても	帰れない	本	田
盛り上がり	いつも笑顔で	三和苑	岩	田
盛り上がり	体重と共に増える	炭水化物	奥	村
待ち長さ	祝いは何時に	なったるか	A	・
待ち長さ	中々呼ばれぬ	診察に	A	・
待ち長さ	今日のおやつは	何だろう	N	・
待ち長さ	病院の	待つ時間	N	・
待ち長さ	人を待つのが	いやになる	N	・
待ち長さ	血圧上がる	病院で	N	・
待ち長さ	ひ孫来るとの	電話あり	M	・
待ち長さ	嫁さん見せに	来ると云う	M	・
待ち長さ	帰ってちゃんと	食べれんよ	M	・

来月の笠は「あと少し」「笑い声」です。皆さん、沢山の応募お待ちしております。いつも沢山の応募有難うございます。

本田



## 想いの日記



月日が過ぎるのは早いもので、三和苑へ通い始め早六年になります。主人と二人でお世話になっていきます。

主人とは結婚して七〇年になります。出会った頃、電車の中でラブレターを貰ったことを今でも鮮明に覚えています。そして、私が一九歳で主人が二〇歳の時に結婚し、今では九人の孫と九人のひ孫に囲まれています。若いころは主人と二人三脚で、菓子作りや市場にお店を出すなど、仕事に一生懸命頑張ってきました。

最近では主人の介護で少々疲れることもあります。そんな時、三和苑の職員の方々に私の気持ちを話すと心が少し落ち着きます。マッサージをしてもらうことも楽しみです、心身ともに癒されています。感謝しています。これからもお世話になりますが、皆さんどうぞよろしくお願いします。

N・E

## 「乾癬について」重要!

### ① どうして乾癬になるのか

乾癬の原因はまだ不明ですが、遺伝的な体質があり、それに日常生活（ストレス、たばこ、アルコール）や疾患要因（外傷、風邪、肥満）が加わることで病気になったり、悪化すると考えられています。

乾癬は特に腰や膝、ひじやすねなどのこすれる場所や、爪に出来やすいと言われています。



### ② 乾癬の治療法

乾癬の治療法としては、ステロイド外用薬などの塗り薬、内服療法、光線療法、点滴などがあります。

### ③ 日常生活で心がける事は？

衣服は、こすれないゆったりとしたものを身につけましょう。食事はバランスよく摂り、飲酒、たばこは控えましょう。入浴は毎日行うこと、また、ストレスをためないようにすることも大事です。日光浴も乾癬の予防に効果的です。

気をつけましょうね



香香

の病気の事です。半数の人がかゆみを感じ、見た目も問題となります。谷口

## 知つとく医学

## 「乾癬」


かんせん





# お誕生日

お誕生日  
おめでとう  
ございます。  
心からお祝い  
申し上げます。  
奥村



M・A 様  
昭和14年9月78歳



太鼓がとてもお上手でビーズのアクセサリ等自分でかわいい作品を作られます。



S・K 様  
昭和5年9月87歳



俳句がご趣味で作品を三和苑にも沢山飾っています。



N・E 様  
昭和4年9月88歳



三和苑の華のような頼りになる存在です。これからも三和苑を宜しくお願いします。



### 編集後記

暑さがようやくくしのぎやすい季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

今月の新聞は、涼しさを感じる「そうめん流し」が一面を飾っています。皆さんの笑顔や慌ててそうめんをすくう姿が今でも、鮮明に思い出されます。

「ピッカリブラザース」さんの慰問や「敬老会」と行事も大賑わいでしたね。Kさんの奥さんからのくまモンのキーホルダーの贈り物もあり「笑顔」多い一か月でしたね。今月の新聞も楽しく読んで下さい。

季節の変わり目、朝夕冷え込んでまいりますのでお身体に十分お気をつけください。

泉



「パパ」とは呼びません。泣