

## 職員の意外な趣味 -登山-

京都市白川地域包括支援センター  
砂田 公子(すなだ きみこ)



### ① 登山を始めたきっかけは？

小学校の時に行った山登りはしんどくて嫌だったが、20歳代後半の頃に上った“常念岳”の頂上で見た景色が綺麗で、それから登山の魅力にのめり込んだかな。

### ② 年に何回ほど行くの？

2,500m以上の山は、年に1回。それ以下の山なら月1回か2か月に1回程度。

### ③ 山で何を食べるの？

テントの頃は、コッヘルでご飯を炊いて、缶詰やドライフード。最近は山小屋で食べることが多く、普通にとんかつ定食などもある。

### ④ 登山仲間で気になる人は？

(しばし、考え込むも...)残念ながらないのよ。

### ⑤ 普段から気を付けていることは？

下肢の筋力維持の為、常日頃からよく歩くようにしている。

### ⑥ 登山ならではの話ありませんか？

北山で熊に遭遇したことがある。それと白骨化した頭蓋骨を見つけたことがあり、しばらくして身元が判明したらしい。

### ⑦ 登山初心者ならどこがいいですか？

近いけど大文字山などがいいと思う。

### ⑧ 登山以外の趣味は？

音楽を聴くことが好きで、意外にもクラシックやオペラが好き。手話も今後チャレンジしたいと思っている。

(インタビュー：辻)



2011秋号

平成23年9月発行

社会福祉法人 市原寮  
花友しらかわ

TEL: 075-762-5517(代)  
FAX: 075-761-1137

〒606-8414  
京都市左京区浄土寺真如町155-3  
<http://www.itihara.or.jp/>

## 消防団活動 [左京消防団 浄楽分団]

「花友しらかわ」から7名の職員が左京消防団浄楽分団に入団し、下記の行事に参加しました。

- 2月 [吉田神社節分祭]
- 4月 [哲学の道散策の集い]
- 5月 [左京消防団総合査閲]
- 8月 [大文字送り火]

これからも地域の  
一員として頑張ります！



節分祭警備



任命式



大文字送り火警備



大文字送り火警備



左京消防団総合査閲

### 消防団とは？

消防団は、市内各区ごとに設置されており、現在4,500人余りの団員が日頃職業を持ちながら、いざという時にいち早く出動し、火災や大地震等の災害から市民の「いのちと暮らし」を守っています。



## オーストラリア海外研修 ～ ノーリフトポリシー ～ 松田 喜美子

今年5月28日から6月4日までの8日間、オーストラリアにノーリフト研修に参加させて頂きました。ノーリフトとは持ち上げない介護であり労働者を守る(腰痛を防ぐ)為オーストラリアでは介護の現場だけでなく全ての職種に義務付けられています。この研修ではリフトの使用方法や、リフト導入に対する考え方を学びました。介護に対する考え方は日本とオーストラリアでは大きく違っていました。今回の研修に参加し利用者の方の安全、安心と介護者を守るためにノーリフトという新しい技術と考え方の導入と日本のきめ細やかな寄り添う介護を大切にしながらこれからの介護に活かしていきたいと思えます。

## ザリール

ご存知ですか？  
施設内計160台設置済！  
ザリールとは、マイナスイオンとオゾン同時発生させる空気清浄器です。その相乗効果により驚異的な空気浄化活性作用を発揮します。

- 森林浴効果  
ザリールから出る活性化エアに含まれる高濃度マイナスイオンは、交感神経に対して鎮静的に作用し、安眠・鎮痛・血圧降下等の効果があるといわれています。また、血液を弱アルカリ性にし、毛細血管を拡張して、新陳代謝を促進することも知られています。
- 集塵・消煙効果  
室内に浮遊するチリやタバコの煙、アレルギー物質とされる花粉や有害微粒子を0.001ミクロンまで強力に集塵・消煙します。
- 雑菌・脱臭効果  
微量オゾンと大量マイナスイオンの組み合わせは除菌効果が非常に高く、浮遊菌やO-157、黄色ブドウ球菌等の各種雑菌を短時間で除菌させることができます。また、各種臭い成分はオゾンによる化学分解で、強力な消臭効果を発揮します。

## 季節のお料理

7月：祇園祭御膳



4月：お花見御膳

『利用者さんからリクエストがあったよ。』『いつもより沢山召し上がられたよ。』という介護現場の声や『あー美味しかった。』という利用者さんの笑顔を支えに、日々の生活に季節を感じる、五感に触れる『毎日のご飯』を目標に励んでいます。

## 【4月】お花見



お花見に出かけました。錦林車庫や白川などの桜が今年もきれいに咲いて、お天気にも恵まれ絶好のお花見日和でした。「きれいなあ」「来てよかったわ」と桜を満喫しながら楽しそうにお話されている姿が印象的でした。

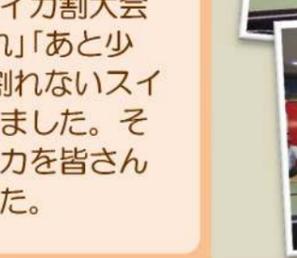
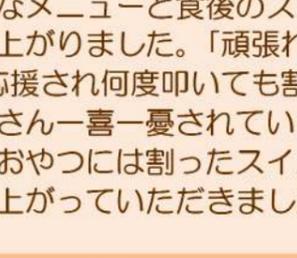
## 【5月】大豊神社祭礼

5月4日に大豊神社の還幸祭りが行われ、神輿が氏子区内を巡行しました。その範囲は広く、哲学の道、南禅寺、永観堂など名だたる観光名所ばかりです。しらかわも巡行先のひとつで大きな神輿や剣鉾を間近で見ることができます。その迫力や豪快さに見学された利用者さんからは大きな歓声と拍手が起こりました。とても見応えのあるお祭りです。



## 【6月】納涼会席

今回で3回目を迎え、大変好評なイベントです。今回も「涼」を感じてもらえるような豪華なメニューと食後のスイカ割大会で盛り上がりました。「頑張れ」「あと少し」と応援され何度叩いても割れないスイカに皆さん一喜一憂されていました。その日のおやつには割ったスイカを皆さんで召し上がっていただきました。



## 【7月】七夕・祇園祭ドライブ

(祇園祭)  
祇園祭を見にドライブに出かけました。山鉾の間近に見える距離まで来ると、「すごいなあ」という歓声があがり、通過した後も「ええもん見せてもらった」と喜ばれていました。中には山鉾の名前を全て言い当てる利用者さんもおられ、職員も驚いていました。



(七夕)  
短冊に願い事を書いてもらい笹に飾りました。「美味しいものが食べたい」や「家族が健康でありますように」などいろいろな願い事が書かれていました。色々な思いを込めて書かれた願い事が叶うといいですね。

## 【8月】夏祭り



8月20日に『夏祭り』を開催しました。残念ながら今年の夏祭りは雨の中での開催となりましたが、たこ焼きや焼きたてパン、カレーライス等の恒例の屋台をはじめ、ロビーのステージでは、様々なステージパフォーマンスで大いに盛り上がりました。雨の中、肩を寄せ合い、金魚すくいに熱中する子供達の姿がとても印象的でした。年に一度の夏祭りは、ご利用者、ご家族、地域の方にとっても恒例の年中行事となっています。来年は晴天の下、盛大に「夏祭り」を開催したいです。足元の悪い中にも拘わらず、たくさんの皆さまにお越しいただきました。皆様のご協力に、心より感謝申し上げます！

### 4階料理クラブ

