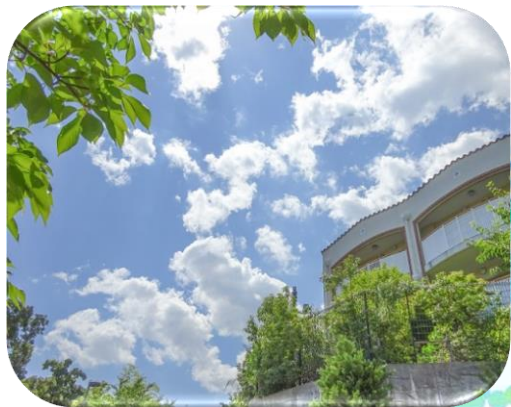




甲南だより

令和4年盛夏発行

Vol. 19

夏

によせて

季節は巡り今年もまた無事に暑い夏が訪れました。

世の中が一つの色で染まる出来事に遭遇しても、自然の営みは至ってシンプルで、皆平等に夏の働きかけをしてくれます。太陽は燦々と輝き日々気忙しく過ごす私達を照らし、心と身体をひと休みに導くかのようです。

山、海、街と夏の楽しみがたくさんある中、学生時代に付き物であった「宿題」。

夏休みに入り、一気に仕上げる人、配分を守り粛々と進める人、最後の追い込みでまとめる人…、取り組み方は個性溢れるものでした。

成人となり学生時代の宿題は終えても、人生の中で取り組む宿題と称する「課題」は、永遠のテーマなのでしょうか。ライフイベントとして期限が定まるものとは異なり、訪れる季節やお題は予測が立たず、また似たようなお題目であっても、皆が同じ心境にはなり得ず、課題は幾多にも及びます。

一人で取り組むことが困難な時は、夏休みの宿題のように誰かの手をかり、その人にしか解り得ない事でも、分かち合うことで肩の荷がおり、少しは気持ちが楽になるかもしれません。また、一人で仕上げるのが好きな方への「良かれ」の手助けはこちらの課題とし、それぞれが思う存分、春夏秋冬、喜怒哀楽を楽しめる余暇を過ごしたいものです。



グランドビュー甲南から居室タイプのご案内



<Aタイプ>
2LDK 64 m²

南向きのお部屋です。キッチンカウンター越しの景色も楽しめます。



<Bタイプ>
1LDK 47 m²

便利な間取りで、ウォークインクローゼットも魅力です。

<価格一例>

80歳プラン 1,980万円～
その他のご年齢プランも
ございます。



<Cタイプ>
1LDK 63 m²

全室に窓があり、とても明るいお部屋です。
1階は専用ポーチより
出入りも出来ます。

グランドビュー甲南

空室状況につきましては ☎ 0120-092-294 までお問合せください。



EVENT 館内イベント

コロナ禍ではありますが、一年を通して無事活動をする事が出来ました。
感染予防策を徹底しながら開催した様々なイベントの一部をご紹介します。

さくらさくら



少人数に分かれてお花見ドライブ。
館内では皆様から寄せられた桜の
品々で、サクラ満開となりました。

スカットボール大会



サツキが美しく咲く
テラスで、紅白に分か
れてスカットボール
大会。大いに盛り
上がりました。

夏祭り



コロナ禍で窮屈な
夏の一日を、皆様と
楽しみました。

梅サークル



今年も梅サークルがスタートし
ました。無事に仕込み完了です。



梅干し



梅シロップ



梅酒

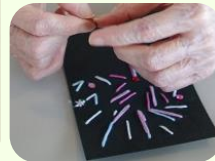
花はな会



屋上テラスでガーデニング。
花の力で心も元気になります。



Hands



好きなことをちょっと楽しく♡
Hands(ハンズ)では毎月素敵な
作品を作っています。手先を動か
すので、脳トレにもお薦めです。

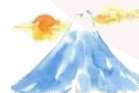
季節の和菓子と抹茶



色鮮やかな秋らしい和菓子
とお抹茶で、和やかなひと
ときを過ごしました。



初日の出



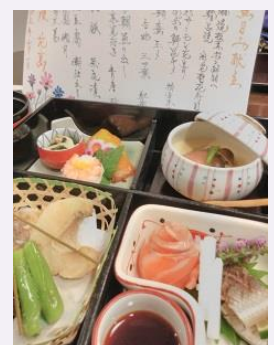
良き一年でありますようにと祈りつつ
雲間からの初日を拝みました。



「食を通じて四季の移ろいを感じてい
だき、喜んでいただく」との思いを込めて、
日々美味しいお料理を提供しております。

毎月一日にお出ししている『料理長一日
献立』では、「待ち遠しい」「お食事が楽し
み」とのお声をいただいています。

見た目にも楽しんで頂けるよう彩りを加
え、そして皆様に笑顔で召し上がって頂け
るように、心を込めて作っております。



レストランから



～ご入居者様の投稿欄～

そよ風

グランドビュー展望の

万葉集名歌へのいざない

正田 様

天の川かち楫きこしの音聞きこゆ 彦星たなばたつめと織女と
今夜会こよひふらしも

一年ひととせに七夕なぬかよのみ会ふ人の 恋も過ぎねば
夜よはふけ行くも

万葉時代の七夕（棚機たなばた）祭りの際、一首目は、七月七日の夜、彦星（牽牛星）と織女とが逢う月の船をこぐ楫音がきこえると詠み、二首目では、その逢瀬が満たされない間に夜がふけていくと、その逢瀬の切なさを詠んでいます。
当時の 妻訪婚つまどいこん が背景にあって、なかなか実感的な色調を
かもし出しているのがおもしろく、心をひかれます。

二首の短歌は万葉集巻十・二〇二九番と
二〇三二番の作で、詠者は未詳



遙か遠い日

木下 様

”お祭り”と云うと故郷淡路島の南端、福良の春の祭りが
想い浮かんで来ます。

『さアー鎮めましょう、さアーえい、ドンデンドン』
おなかに響く太鼓の音と光景は、子供の頃から染みつ
いている感じで、町内の各地区の壇尻が次々と宮の下に
集って来て、順番にだんじり唄を披露するのです。

壇尻の上で唄われるのは、人形浄瑠璃の語りと同様で
『傾城阿波の鳴門』や『朝顔日記』とかの類だったと思
います。年長者から教わって、練習を重ねた若い衆が美
声を競うのです。五段重ねの赤いふとんを金色の綱で締
めた壇尻は皆、それぞれに勇壮で美しい姿ですが、やは
り祭りの主役は”おみこっさん”です。金ピカの祭神の神
輿は、その年に初老を迎えた男性が担ぎ、海の中で揉み
合うらしいが実際の光景は見たことがない。

福良の海は美しい入江で濃い緑色をしている。鳴門海
峡の潮騒が遙かに聞えそうな海中で、どのような神事が
行われるのであろう。今の時代でも女性には体験出来な
いことである。

幼い頃、綿菓子や白い切り飴を売る店の屋台が並ぶ人
混みの中を、どんな風に歩きまわったのか思い出せない
が、”四つ身”というサイズの子供丈の着物を着せて貰っ
て、こっぴり下駄を履いて…。小学校に入る以前の自分
が臍に浮んで来ます。大東亜戦争という
時代が始まる少し前のことです。



初夏に咲いた

グランドビュー甲南お散歩の樹々

大森様

グランドビュー甲南の敷地の門前を通る魚屋道を数メートル行くと、十メートル近くある樹冠を大きく広げた木が立っています。センダン科のセンダンです。

「せんだん」というと「梅檀は双葉より芳し」のそれと思われるがちですが、この梅檀はインドネシア原産のビャクダン科のビャクダン（白檀）のことで日本では生育できないようです。一方、センダンは日本では伊豆半島以西、四国・九州の沿海地の林内に自生する木で、私は芳香を感じたことはありません。なぜセンダンというようになったのか確かな説はないようです。本州では公園や寺院に植えられたものが鳥の被食散布で野生化していったようです。

万葉集、枕草子にも出てきますが、古名のアフチ、アウチ、オウチ、オオチ（棟阿布知、安布知、相市）などがそれです。佐々木信綱作詞の歌「夏は来ぬ」でも『棟ちる川辺の宿の…』とあります。五、六月に小さな花が集まって咲くのですが、高木だけに間近には中々見るできません。昨秋、思いもかけず身近なところに生育しているのに気付き、この五月には、落花している小さな花を拾い上げてじっくりと観ることができました。薄紫の花と言ってしまえばそれまでですが、雌しべを包み込むように濃紫色の十本の花糸の合着で筒状になった雄しべの周りに、淡い紫がかった五弁の花びらがついています。樹上で盛り咲く花は雄しべの花粉の黄色がアクセント、直径二センチほどの花が集まり咲く様の醸し出す風情は、まさに清少納言好みと言えそうです。

果期は十月ごろでヒヨドリ・ムクドリ・カラスなどが集まります。中の種はアーモンドのような五本の稜のある形でサポニンが多く薬効も多いようです（ヒビ、あかぎれ、駆虫剤など）。



俳句

老鶯の声まだ澄めり魚屋道 翠

岩野様



東北地方以南の海岸に自生し道路脇などに広く植栽されているバラ科のシャリンバイ



中国原産で枝先にたくさんの白い小さな花を円錐状につけるモクセイ科のトウネズミモチ



白から黄色に変化する花を付け灰かな香りのスイカズラ科のスイカズラ



ピアノの前奏が流れると身体が勝手に動き出すほど認知度の高い国民的体操は、大正時代に発案され、戦後に今の形になったとされています。

ラジオ体操をしている高齢者は、筋力・歩行能力の高さから、健康関連数値 QOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）で国民基準値を上回る結果が出ているそうです。ほかにも血管年齢が若い、心肺機能や骨密度が標準を上回るなど、様々な効果が見られます。あらためてその効果にびっくりです。

< ラジオ体操の魅力 >

ラジオ体操第一は 3 分 11 秒、少し難易度の上がるラジオ体操第二は 3 分 30 秒で構成されています。その合計 6 分半でおよそ 400 種類の筋肉に影響を与える運動が詰まっているそうです。

ラジオ体操第一は、「腕や足を伸ばす」「関節を大きく動かす」といった運動が特徴です。体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで、血行促進・関節の可動域を広げる・背骨や腰のゆがみ対策が期待できます。

ラジオ体操第二は、「多くの筋肉を動かし、体全体でエネルギーを使う」といった運動が特徴です。ラジオ体操第一が、幅広い年齢層に対応したプログラムで柔軟性に重きを置くのに対し、ラジオ体操第二は、身体を鍛えて筋力を強化し、内臓の動きを活性化させることを目的にした運動が続きます。

これらは高齢者において

- ・ 不意の事態に備える身体づくり
- ・ 血液やリンパの循環機能を促進
- ・ 筋力アップ&代謝のアップ

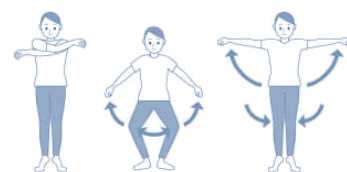
につながるそうです。

しかし良いことと思っても、「習慣化することが難しい」「転んでしまう可能性がある」

「痛みが増す恐れがある」など、色んな要因が妨げになる場合もあるでしょう。

椅子に座って行う、動かせる範囲でゆったりと行うなど、ご自身の身体と心に無理のない形で、終わった後に気持ちの良さを感じるところから始められると良いと思います。

※グランドビュー甲南では「ラジオ体操カード」をご用意して、ご入居者の皆様に、毎朝気軽に楽しくご参加いただいています。



スタッフ 通信



介護
担当：橋本

皆様こんにちは。私はグランドビュー甲南で夜勤専従介護職として勤務しています橋本と申します。

夜間の勤務なのでなかなかお会いする機会がない方も多いと思いますが、以前は福生会の『小規模多機能』で同じく夜勤専従として 6 年間働いていました。看護師資格も持っており、介護サービスのみならず多方面から入居者の皆様の生活に関われるよう日々努めております。

看護師時代には周術期（術前・術後）看護に携わっていましたが、日々の流れが速く、もっとじっくり人と関わる仕事がしたいと思い介護の世界に入りました。

介護の仕事に携わって、皆様の笑顔や「ありがとう」という言葉に励まされ、支えられて仕事を続けられることに日々感謝し、『本当に自分がやりたかった仕事はこれなんだ』と改めて実感しております。人と接することが大好きなので、皆様とともに楽しく笑ってすごせる環境づくりに努め、これからも頑張りますので、よろしくお願い致します。

セミナー開催のご案内

『家族や自分のために知っておきたい。認知症のいろいろ』

○セミナー&昼食付見学会

『家族や自分のために知っておきたい。認知症のいろいろ』

講師：グランドビュー甲南 副支配人 赤穂 博

【物忘れとの違いなど、認知症について知りたい方へ】

10月2日(日) 11時開始 14時頃終了(予定)

参加費用：500円(昼食代込み)

9月17日(土) までにお電話にてお申込み下さい。

○昼食付見学会 ※セミナー開催はありません

9月20日(火)・9月29日(木)

11時開始 13時頃終了(予定)

参加費用：500円(昼食代込み)

各開催日の3日前までにお電話にてお申込み下さい。



お問合せ・お申込みは ☎ 0120-092-294 までご連絡下さい。

グランドビュー甲南 ケアハウスこうべ甲南 合同見学会のお知らせ

介護付有料老人ホーム
とケアハウスを
同時にご案内します。

※車でご来場の方は、電話申込時にお知らせ下さい。

送迎バスをご利用の方は、
10時45分にJR甲南山手
駅改札前にお越し下さい。



＜ヨコのかぎ＞

- ①映画のフィルムのひと区切りをいう
- ②帽子を後ろに傾けてかぶる○○○かぶり
- ⑦公文書○○○○問題をめぐる国賠訴訟が終結
- ⑧印刷の機械
- ⑩土で作ったコンロ。「かんてき」とも言う。
魚を焼いたりする
- ⑪○○ちゃんに叱られる！
- ⑬古代中国の有名な儒学者。孔子・○○子
- ⑭○○の横ばいと言われる生き物
- ⑯お風呂屋のこと
- ⑱元プロ野球選手で元プロ野球監督の愛称○○さん
- ⑲三宮の○○○○○に新たな商業地域ができる
- ⑳○○○○○の力を込める
- ㉓優勝はあの○○○○○校だ！

1			2	3	4		5
		6		7			
	8		9				
10					11	12	
13			14	15		16	17
18			19		20		
		21		22			
23							



	A
	B
	C
	D
	E

※正解は
グランドビュー甲南
のホームページ
「お知らせ」欄
をご覧ください。
又はお電話にて
お問合せ下さい。

へタテのかぎ

- ①かたく辞退しつづけること
- ③熊本、愛媛、和歌山といえばこの果物
- ④おみくじで引くと嬉しい
- ⑤ブラジルで始まったダンス音楽
- ⑥変わることの無い正しい道理。本当のこと
- ⑧○○○○イオン電池
- ⑨意外や意外、思わぬ○○○○になった！
- ⑩門司の対岸
- ⑫そこにしかない種類。植物や動物とか
- ⑮○○○○を見ずして結構と言うなかれ
- ⑰住まいを借りる部屋代のこと
- ⑱カツはカツでも○○カツが好き
- ㉓きまり。おきて。○○の定めるところ…

〒658-0001

神戸市東灘区森北町6丁目1-3

社会福祉法人 神戸福生会

介護付有料老人ホーム グランドビュー甲南

編集後記

夏の香りが漂い始める頃、香道の仲間香体験をしました。
香を焚く香煙とは異なり、香炉から好きな香木を選び、掌の香炉から立ち上る香りをゆっくり楽しみます。日々の息苦しい時を忘れ、呼吸が体の奥深くに染み入り、また好きな香りは心身を緩めてくれるかのようです。
固苦しい作法はさておき、長引くマスク生活の中、深く息をする機会となりました。
不足や悲しみに触れるのとは違い、何か好きなことを思い浮かべたり、触れてみたりすると不思議と心が緩やかに流れ、自然に呼吸が深くなるものなのかもしれません。
時折、好きなことを思い、触れながら、四季折々の香りを楽しむのはいかがでしょうか。