

スローライフ通信 61

スローライフ通信
第61号
平成28年3月10日発行
編集：スローライフ広報委員会
社会福祉法人和貴会
本部事務局
大阪府八尾市太田3-203
<http://www.slowlife.or.jp>

スローライフ八尾

やさしい音色と元気な歌声！

社会福祉協議会ボランティア
複音ハーモニカ唱歌懐メロ演奏

「ハーモツチ・さかい」来訪



スローライフ八尾の食堂にハーモニカのやさしいメロディーが流れ、それに合わせてたくさん元気な歌声が響きました。

やさしい
ハーモニカと
元気な歌声

ハーモニカ
プレイヤーの
酒井基司さん
ご夫妻による
「ハーモツチ・
さかい」が2月
5日にスロー

ライフ八尾に来てくれました。
ご主人のメロディーに合わせて、奥様が明るく晴れやかに歌います。

「たき火」大阪ラプソディー
「花笠道中」など懐かしの昭和メロディーを次々と披露。デイケアご利用の皆様と、入所利用の皆様がそれぞれ歌詞カードを片手に一緒になって歌い

ます。奥様の元気な歌声に誘われて、利用者様もどんどん笑顔になります。

はつらつと歌う皆さんでしたが、中には「女学生時代を思い出した」と涙ぐむ利用者様もいて、全13曲、あっといいう間の1時間でした。立春を過ぎたとはいえ、外はまだまだ厳しい寒さでしたが、利用者様の心はホッとあったかくなった一日でした。



各スローライフでの、行事や日常を紹介します。



懐かしい歌を聴くと笑顔になります。



新しい雛壇の

飾り付けをしました



月日の
経つのは
早いもの
で、正月も
いつのこ
とやら…。

まあそうも言っていられず、2月は節分、3月は雛祭りともまだまだイベントが盛り沢山です。今年の節分の吉方はどこだったか憶えていますか？ …南南東です。豆まきを行い、邪気を払い福は呼び込めたでしょうか。そういえば、最近、焼嗅（やい）かがし ※俗に言う椀に鯛の頭を刺したものです（を玄関先に取り付けるお宅もほとんど見なくなりましたね…というかほとんど見たことがないですね。ちなみに生駒では、

飾っていませんでした。その代り、きちんと鬼は登場しましたよ。かなり可愛らしく、豆をまかれたと思えば、金棒（新聞）を逆に振りかざされたりと、皆さん楽しそうに記念撮影を行われていました。その後はちゃんと退散していききましたよ…生憎、今回は豆まきの様子をご紹介しますませんが悪しからず。これで、今年も皆様に福を呼び込めたことでしょう。

節分が終われば、今度は雛祭りの準備です。今年はなんともありがたいことに、入居者の方から壮麗な雛壇飾りを頂くこととなりました。昨年までの雛壇飾りはかなり傷んでしまい、所々

部品も欠損していたりと、今回の申し出はちょうど良い機会だったのかもしれない。古い雛壇飾りも長年ご苦労様でした。新たな雛壇飾りは定位置の玄関横に飾り付けさせて頂きました。親王・三人官女・五人囃子・隨身（ずいじん）・仕丁（じちょう）と新たに皆さんの邪気を払って下さいますようお願いいたします。



玄関横に飾り付けさせて頂いています。

冬になるとなぜか体力や筋力が弱くなるのを
実感する機会が多い気がします。しかし筋力の低
下は脚や腕だけではありません。年齢を重ねると、
食べ物を噛む力(咀嚼力)や飲み込む機能(嚥下)
の低下もおこります。特に嚥下の機能障害は食べ
物が間違っって気管の方に入り、誤嚥性肺炎を引き
起こすこともあり危険です。そうした方のために
食べやすく調理法を工夫したり、形態を調整した
り、とろみをつけたりした食事が介護食です。

介護食のことを調べてみました。

最近ではスーパ等でも見かけるようになりま
したが、製品に食べやすさの段階に応じて、「区分1」
や「区分2」といったマークで種類分けがなされてい
るものがあります。これは日本介護食協会が制定し
た規格に適合した食品を表して、このように食
べやすさに配慮されたものを「ユニバーサルデザイン
フード」と呼びます。(適応している食品のパッケージ
に必ず下記のマークがついています。)
冷凍やレトルト調理加工食品等多く
の種類があり、硬さや粘度の程度に
よって次の4つに分類されます。



ユニバーサルデザインフード

区分1 容易にかめる…硬いものや大き
いものは少し食べづらいものの、普通に飲
み込む力がある人に適しています。

区分2 歯ぐきでつぶせる…硬いものや
大きなものが食べづらく、場合によって
飲み込みにくいものがあるという人に適
しています。

区分3 舌でつぶせる…食べ物は柔らか
く細かいものであれば食べられるもの、
水などの水分が飲み込みにくいという人
に向いています。

区分4 かまなくてよい…固形物はたと
え細かくしてあっても食べづらく、また水
分も飲みにくいという人に向いています。

最近では大手メーカーの製品で味にこだわっ
たもの、色や食材そのままの素材をいかした
もの等おいしさ、見た目にも力をいれたもの
があり、こういった食材の硬さや柔らかさ、利
用者の状態の基準等のわかりやすさも商品選
択の際、大切な目安と考えます。

◎ユニバーサルデザインフードとは[かたさや粘度で4段階に表示]

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものは やや食べづらい	かたいものや大きいものは 食べづらい	細くてやわらかければ 食べられる	固形物は小さくても 食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらいときがある	水やお茶が 飲み込みづらい
かたさの 目安	主食	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ
	主菜	豚の角煮 焼き魚 厚焼き卵	煮込みハンバーグ 煮魚 だし巻き卵	鶏肉のそぼろあん 魚のほぐし煮(とろみあんかけ) スクランブルエッグ
	副菜	にんじんの煮物	にんじんの煮物(一口大)	にんじんのつぶし煮
				うらごしにんじん



ユニバーサルデザインフードの区分(株式会社ベネッセパレットプレスリリース資料より)



スタジアムグルメも気になります。

スローライフ千里では交通渋滞を懸念していましたが、やはり試合前後はスタジアム前の外周道路が3車線とも渋滞していました…
 時間帯によっては送迎にもかかわるので、誘導スタッフの配置や外周道路に出てくる車を制限するなどの渋滞緩和対策をしてもらいたいと感じました。

総建築費140億円(寄附で集まったようです)、収容人数4万人、国際試合も開催可能なスタジアムです。
 客席は全面屋根付きで雨天時も安心、屋根にはソーラーパネルを設置しているとの事。最前列の客席とフィールドとの距離は7メートルと近く、大迫力の試合観戦ができるようです。

平成28年2月14日にガンバ新スタジアム(正式名称:市立吹田サッカースタジアム)のこけら落としがありました。

スローライフ千里 ご近所の サッカースタジアムが リニューアル



新スタジアムお披露時上空からの写真

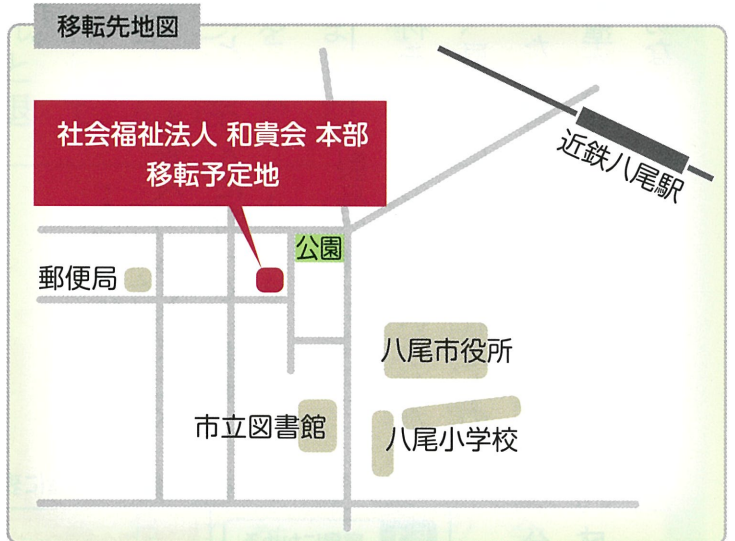
スローライフ通信

和貴会 本部事務所の移転につきまして

事業の効率化や交通アクセスの向上を図るため、現在八尾市太田にある本部事務所を「八尾市本町2丁目8番3号」へ移転します。関係者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、宜しくお願いいたします。電話番号・FAX番号に変更はございません。

和貴会 本部住所移転先

〒581-0003
 大阪府八尾市本町2丁目8番3号
 「オープル本町ビル」3F
 〈平成28年3月3日 移転予定〉



スローライフ生駒 特定施設入所者生活介護(ケアハウス)
 〒630-0266 奈良県生駒市門前町8番33号 電話:0743-75-1525 FAX:0743-75-1501

スローライフ八尾 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地 電話:072-990-0100 FAX:072-990-0022
 介護老人保健施設・短期入所療養介護(ショートステイ)・通所リハビリテーション(デイケア)・居宅介護支援事業・訪問リハビリテーション
 八尾市地域包括支援センター スローライフ八尾(電話:072-990-1220)

スローライフ千里 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園6番8号 電話:06-6816-1100 FAX:06-6816-1110
 介護老人福祉施設入所者生活介護(特別養護老人ホーム)・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・小規模多機能型居宅介護・
 認知症対応型通所介護(デイサービス)・夜間対応型訪問介護・短期入所生活介護(ショートステイ)・居宅介護支援事業所ケアプランセンター

和きあいクリニック 〒581-0037 大阪府八尾市太田3丁目203番地 電話:072-920-2215 FAX:072-920-2213 内科・整形外科・皮膚科・訪問診療

スローライフ通信 第61号 平成28年3月10日発行
 編集:スローライフ広報委員会
 社会福祉法人和貴会
<http://www.slowlife.or.jp>

