

ばわわ 10号

ばわわとは？

ばわ 天白を元気にする力(パワー)
わ 地域をつなげる(わ)と
和める(わ)たまり場づくり

そんな思いがひとつになって
ばわわと名づけました！

発行 社会福祉法人名古屋市天白区社会福祉協議会
情報紙「ばわわ」プロジェクト
〒468-0015 名古屋市中区原一丁目301
原ターミナルビル3階
TEL:052-809-5550 FAX:052-809-5551
E-mail:tenpakuVC@nagoya-shakyo.or.jp
http://www.tenpaku-shakyo.com
編集 株式会社ゼネラル・プレス
〒460-0003 名古屋市中区錦1-3-2 中央伏見ビル8階
TEL:052-220-1701 FAX:052-220-1733
E-mail:nagoya@gpress.co.jp http://www.gpress.co.jp

情報紙「ばわわ」へのご意見、ご感想も
はがき・FAX・メールにて受け付けています。

複製転載その他の理由で活字のままでも読むことの困難な人のために、便利を目的とする転写を除く「録音図書」「点字図書」「拡大図書」等の製作をすることを認めます。



ババの「日曜料理」を応援！

遊び心のある料理を体験する会

代表の岡本さんが語る、「おやじの休日の会」に込めた想い。

いよいよ食欲の秋！今号のテーマは「食」。生活の基本となる「食」をさまざまな角度からご紹介します。



おやじの休日の会
岡本靖史さん

ババも楽しければ子どもも楽しい

3年前から月に1回、父親と子どもが「食」を通じた様々な体験をする「おやじの休日の会」。モットーは、「まず父親が楽しむこと」。石釜でピザを焼いたり、綿菓子やのびるアイスを作ったり。普段は怖い(?)お父さんがキラキラしている姿を見れば、子どもだって楽しいはず。

「おやじの面積」を広げよう

平日は家と会社の往復、週末は家でゴロゴロ。そんなお父さんも多いのではないのでしょうか。岡本さんも昔は仕事に明け暮れ、なかなか家族との時間が持てなかったのが悩みだったそうです。しかし改めて人生の意義を考え直し転職。「第一線から外れたようにも見えますが、人生にはいろいろな形があります」。さらに調理師の経験を生かして料理教室を始めたことで、「40歳を過ぎてから急激に知り合いが増えました」と岡本さんは笑います。

人と人をつなぐ「食事」

仕事では、知的障害者通所授産施設で調理の指導をしている岡本さん。障害者とともに作ったお弁当は、福祉サピスで、週に5日地域の高齢者に配られます。県のコンテストで金賞を受賞する腕前に、口にする人は皆笑顔。

最近、プロの料理人ではない人が、日替わりで料理を提供する「ワンデイシェフシステム」が全国的に広がっています。主婦やOLが、そこで自慢の腕を披露しています。「将来はそんなコミュニティ・カフェを作り、地域の男性たちがその担い手になってほしいですね」と夢を語る岡本さん。料理をすることは家族に喜ばれるだけでなく、地域の人たちとつながる「美味しい」機会にもなりそうです。



表情豊かに「食」を語る岡本さん

.....お知らせ.....
「おやじの休日の会」では会員を募集しています。会費は無料。詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.father-net.org>

ここはどこ？

ここは昭和初期に撮影された天白区内のある場所です。さあ、どこか分かるかな？ 答えはp.3です。【「天白区の歴史」愛知県郷土資料刊行会】

知っ? とりやーすか!

「食育」とは食べることを通じて 人を育むことです

食育サークルSUN・管理栄養士 小出弥生さん



「20年以上前に子ども料理教室に参加した子が、今でもそのレシピを覚えていて作ってくれているらしいんですよ。管理栄養士の立場から食の大切さ・楽しさを発信している小出弥生さんは、うれしそうに語ります。

今年度から始まった食育推進基本計画。生活習慣病などの健康的側面やBSE、鳥インフルエンザなどの安全的側面から健全な食生活への理解が求められています。

小出さんは「食育」という言葉が広く知られ

る以前から、食を通じての人の育みをテーマに活動してきました。「核家族より3世代同居の方が、食生活が豊かな傾向がありますね。高齢者の好む煮物や魚料理から子どもが好きな肉料理までバリエーションが広がるからです。

3世代同居には、食の背景にある文化を継承できるという利点もあります。

「最近、茶碗や箸の並べ方が間違っている写真が新聞や雑誌に掲載されているんですよ。正しい食文化を伝えるためにも、子育てをめぐる場で精力的な講演をされています。

健全な食生活の大切さは分かっているけど、なかなか実行できない方も多いのでは。「初めから完璧を目指すのではなく、スーパーの惣菜を利用してよいもので、できることから少しずつ変えていきましょう。ちょっとした一時間で、今より一歩豊かな食生活になる…小出さんのアドバイスに勇気づけられます。

和みスポット

アジアの雑貨に囲まれて
ゆったりとした時間を…
カフェ・リトルブッダ



落ち着いた照明の中にブッダの慈悲深い顔が浮かぶ店内

チャイを片手に読書に耽るもよし。店内販売のアジアン雑貨に心弾ませるもよし。リトルブッダは来る人を懐深く迎え入れてくれます。オープンから2年余り。ゆったりとした店内の雰囲気に着かれて、毎週来店する常連さんもあるほどです。名物エココカレーは、近隣で栽培された野菜を使用した身体にやさしい一品。雑貨コーナーでは天然染めの衣料も販売するなど「食べて心地よく、身に着けて心地よい」品を提供しています。「心地よいモノ」だけでなく、心地よい空間に心地よい人々が集うお店にしたい」と穏やかな口調の高山店長。車椅子でのご来店も歓迎とのこと。

営業時間:午前11時～午後9時 定休日:水曜日
問合せ先:TEL:848-3433 FAX:848-3884
URL: <http://www.tribal-arts.net>
天白区中平1-501



メイドイン★ 天白

「天白産まれ」の
美味しい牛乳
名古屋市農業センター

のんびりと草をはむ牛たち、その搾りたての牛乳を口にする…。こんな贅沢が、名古屋市内で味わえます。名古屋市農業センターでは、毎日搾乳した牛乳や、それを原料としたアイスクリームを販売。牛乳は低温殺菌処理をされ、生乳の豊かな風味を味わえます。ジェラートアイスクリームには定番の〈ミルク〉〈抹茶〉〈小倉〉味の他に、センターで採れたにんじんやかぼちゃが使われることも。センターでは、農に関する様々な催しがあります。まずは11月3日(金祝)～5日(日)に開催される、農業センターまつりに足を運んではいかがでしょうか。



12頭の乳牛。夏の日中は涼しい牛舎で過ごします。200ml(160円)の他、900ml(550円)も販売しています

開場時間:午前9時～午後4時30分
休場日:月曜日(祝日の場合はその翌日)
問合せ先:TEL:801-5221 FAX:801-5222
天白区天町大字平針字黒石2872-3

この指とまれ! ボラン・ティ・ア・情・報

話し相手(傾聴)ボランティア募集

高齢者(77歳・女性)の話し相手になっていただける方を募集しております。一人で外出することができないため、自宅に来ていただけて色々な話が楽しくできたらと思っております。皆様からのご連絡をお待ちしております。
■日 時:月1～2回 1時間程度
■対 象:年齢、性別不問(学生の方も可)。文学に興味のある方でしたら、さらに大歓迎です
■問合せ先:天白区社会福祉協議会 担当/通木(つうき)
TEL:809-5550 FAX:809-5551

天白区福祉区民のつどいボランティア募集!!

「福祉区民のつどい」を一緒に盛り上げてくれるボランティアを募集します。

前日準備のボランティア
■日 時:10月21日(土) ※活動時間は相談に応じます。
■内 容:会場の準備など
当日のボランティア
■日 時:10月22日(日) 午前9時～午後4時30分
※活動時間は相談に応じます。
■内 容:会場設営、駐車場整理、受付、募金活動や福祉体験・ゲームコーナーの手伝い、着ぐるみ、障害者の参加補助など
■場 所:天白公園、天白生涯学習センター
■対 象:年齢、性別不問
■そ の 他:ボランティア説明会を開催します。日程は、追ってお知らせします。
■問合せ先:天白区社会福祉協議会 担当/兼松
TEL:809-5550 FAX:809-5551

赤い羽根共同募金の協力店募集

今年も10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。皆様のご理解とご支援、ご協力をお願いいたします。皆様から寄せられました募金は、愛知県共同募金会でとりまとめられ、社会福祉協議会に配分され天白区の地域福祉の向上に、また県下の民間社会福祉施設の充実等に役立てられます。

10月1日から12月31日までの共同募金期間中、店内・事業所内にポスターの掲示や募金箱の設置等にご協力いただける「赤い羽根協力店」の募集をしています。赤い羽根共同募金の啓発および推進にご協力いただける企業・商店の皆様は下記までご連絡ください。

■問合せ先:天白区共同募金委員会
〒468-0015 原一丁目301 原ターミナルビル3階
天白区社会福祉協議会内
TEL:809-5550 FAX:809-5551
※赤い羽根共同募金の使いみちなどの情報につきましては、ホームページ(<http://akahane.or.jp>)をご覧ください。

これがおすすめ! 「マクロビオティック 食べて元気になるレシピ」

日本CI協会
永岡書店/2006年 1,200円+税

ハリウッドスターも実践しているというマクロビオティック。穀物や野菜を中心とした食事療法です。関連書籍は数多く出版されていますが、今回ご紹介する本は、カラダの症状別にレシピを掲載しています。「抜け毛に効くレシピ」「更年期障害に効くレシピ」「水虫に効くレシピ」等…。美味しい処方箋で元気になりませんか?



Q. 祖母の食事の介助をしています、むせないようにするにはどうしたらいいでしょうか。

A. 食事をするときの姿勢、食べるペースや量に気を付けましょう。また飲み込みをしやすくする運動を食前に行くと効果的です。

介護のヒント



高齢者にとって、嚥下(飲み込み)などの口腔機能の低下は、免疫機能の低下にもつながり、感染症発症などを誘発する深刻なものです。

食べることが楽しみ、心身ともに健やかでいられるよう、食事介助の際には次の点に注意しましょう。



食事中にテレビ等をつけず、食事に集中させる
(家族と一緒に楽しく食べる)



水やゼリーなどを食事と交互に与える
※水は市販のとりみ剤でとろみをつける。



一回で飲み込める量を口に運ぶ



食前に嚥下体操をしてもらう
※ハフレットをご希望の方は社協まで



【のどに詰まらせた場合の緊急処置】

●指でかき出す

指を噛まれないように注意しながら、側方に異物を寄せて気道を確保します。舌を引き出して異物をねじ上げるように取り出します。

●背部叩打法

身体を前かがみにして頭を胸より低くします。胸を片手で支え、手首付近で肩甲骨の間を叩きます。

●吸引処置

電気掃除機に装着するタイプの吸引ノズルを口に挿入して異物を吸引除去します。

●ハイムリッヒ法

へそと肋骨縁の間の腹部にこぶしを置き、片方の手でこぶしをつかんで、空気をのどへ上方に追い出し「1」、「2」、「3」のかけ声で上方に向かって強く押します。

口腔機能チェックリスト

- 食事中にむせたり、咳き込んだりする
- 食べ物が飲み込みにくい
- 食べこぼし、よだれが多い
- 食べ物がいつまでも口の中に残る
- 食事の時間が長くなる
- 食後に声がかすれる、ガラガラ声になる
- 原因不明で体重が減る、発熱する



質問に答えてくださったえびす歯科の後藤さん。毎週、老健のサンタマリアで入居者の歯科治療・口腔ケアをしています

こうした症状があった場合、かかりつけの医師・歯科医・ケアマネジャーなどに相談しましょう。

トピック



てんぱく特養・老健ネット
いよいよ始動!!

てんぱく特養・老健ネットとは?

天白区内にある10の特別養護老人ホームと老人保健施設が、高齢社会に柔軟に対応するため、ネットワークをつくりました。施設が互いに連携することで、高齢者介護の現場の意識を高めたり、施設を利用する側へ有意義な情報を伝達することが目的です。

施設情報展と介護相談会が開催されました

9月16日から20日まで、天白区役所にて、区内の特養と老健の施設情報展が開催されました。高齢者本人にも、そのご家族にも関心の高い老人ホーム。一同に10の施設の情報が入手できるとあって、会期中は101人の来場者がありました。入所者の心温まる作品を展示し、施設のイメージを伝えるなど会場にはぎやかな雰囲気でした。施設職員による介護相談会では、実際に施設を紹介するなど、心強い対応がみられました。



参加施設

- 特別養護老人ホーム:八事苑・誠和荘・高坂苑・第二八事苑・千寿乃里
- 老人保健施設:サンタマリア・しおがま・メディコ平針・天白老人保健施設・リハビリス井の森



問合せ先

- 天白区役所福祉課福祉係(近藤) TEL:807-3887
- 特養 高坂苑(早川) TEL:805-0100
- 老健 サンタマリア(尾関) TEL:803-3611

答え
【アオキスーパー 植田店】

ここはどこ?



10年前にアオキスーパーができるまで、ここは青果市場でした。飯田街道から市場へ入る道があったそうですが、現在は住宅が建ち並び、当時の面影はありません。



地下鉄塩釜口駅・植田駅から歩いて5分程です。

アオキスーパー 植田店
住所:天白区 植田南2-701
TEL:808-2101

サロン訪問

高齢者の笑い声が響くサロン

【みのるハウス】

食事を通じて交流の輪

「1日30品目食べないといけませんよ～」と、篠田さん。「もう、お腹いっぱいです」と答える高齢者の皆さん。ある日の「みのるハウス」で行われた、バーベキュー大会でのひとコマです。お肉や野菜はもちろんのこと、冷製スープやおにぎり、すいかがテーブルを彩ります。参加者はご近所の高齢者。皆さんは、毎月開催されるこの集まりをとっても心待ちにしています。

サロン開設の夢

ご近所のボランティアの協力もあり、サロン開設から間もなく2年。多くの独居老人と接する中で、彼らと結びつけることの重要性を認識。おしゃべり会を開き、「みのるハウス」が誕生しました。

「心の響き合い」を求めて

篠田さんは数年前から、音楽活動も行っています。きっかけは、今は亡くなられた元ミュージシャンの独居老人。病で音楽から離れ、塞ぎ込んでいた彼のため、音楽での交流を勧めたのです。



お知らせ

みのるハウスでは毎月コンサートなどのイベントを開催しています。どなたでもご来場できます。

みのるハウス
篠田純子さん
〒468-0034
天白区久方1-2
TEL:801-6863



ばわわ
子育て
日記

No.10 子どもの食生活は親の責任!



野菜嫌いの娘は、お肉や甘いお菓子が大好き。ムシ歯が無いからと安心して、つつい歯磨きを忘れてしまいました。が、気付いたときにはすでに遅く、歯の神経は死んでいました。これは母親として、ましてや歯科衛生士として失格です。乳歯は永久歯と歯の構造が異なり、歯の表層にあるエナメル質が薄いので、一度ムシ歯になると歯の神経まですぐに到達してしまうのです。娘は治療で大泣きし、「お母さんが磨いてくれないから」と怒られる始末。お母さん、歯磨きは大切ですよ。出来れば小

学校卒業するまでは、仕上げ磨き又は歯磨きチェックをして下さい。また、野菜不足による病気にも気を付けましょう。娘が手足口病と診断された後、血が固まってしまいビタミン剤を処方してもらったほどでした。中には入院する子どもまでいるようです。野菜も食べさせなければいけませんね!子どもが本格的な反抗期に入る8才までにしつけを、骨密度がピークを迎える20才までに食生活が乱れないようにする義務があるのだそうです。世のお母さん方、頑張りましょうね(みとりん)

No.2 高齢者向けのお料理教室?

ばわわ
介護
日記

「料理のコツを教えてください。えが甘かったかな」と思いながらも、『なんとかなるでしょう』とお気楽な私。こんな私を迎え入れてくださった皆さんに感謝しながら、コツをつかもうと頑張っているつもりなのですが…。参加したばかりで、高齢者向けの調理の仕方がよく分からず、出来上がった料理を言われたとおりに盛り付けて運ぶのが精一杯。でも、給食に足を運んでくださった高齢者の皆さんが「ありがとう」と言うくださるのがとても嬉しく有り難いです。給食は子どもの頃に帰ったようで本当に楽しい時間です。(向日葵)



たくさんのご応募ありがとうございました!

今回、その中から選りすぐりの7点を選びました。

たまり場でわいわいランチ 楽しいな ママちゃん

孫よりのメールうれしいたん生日 益子さん

今回のお題「食」

居ご飯 旦那コンビニ 書懐石 尾崎要さん

天白の井戸端

その人の性格あうはな バイキング シゲノマサコさん

喋ること 無き日は寝方とを嗜む 野並丁さん

焼茄子の 不わふわおがが 夕顔かな 井上まさん

次回のお題「住居」

皆さんからの投稿をお待ちしています。

〒468-0015 天白区扇1-301
威ターミナルビル3階
天白区社会福祉協議会「ばわわ」川瀬係
Fax: 809-5551

病食を やまいさまま 裕差あり 辻野さん



区民まつりと同時開催
高齢者も障害者も子どもも大人もみんな一緒に盛り上がりよう!
第22回天白区福祉区民のつどい開催!!

日時: 10月22日(日)
午前10時~午後3時(小雨決行)
場所: 天白公園・天白生涯学習センター



- 【天白公園】
- 福祉体験・ゲームコーナー
車いす・手話・点字などの体験や、水風船釣り・目かくしゲームなどのゲームを通して「福祉」について考えてみよう!
 - 授産製品販売コーナー
福祉施設などでつくられた、紙すきハガキやポーチ、巾着袋、陶器、七宝焼きアクセサリー、クッキーなどを販売します!
 - 福祉広場ステージ
福祉施設利用者のみさんによる太鼓や踊り、バンド演奏などを披露。みんなと一緒に手話コーラスも実施します!
 - フリーマーケット
- 民生委員児童委員によるバザーを開催!お宝が見つかるかも!
- 【天白生涯学習センター】
- ふれあいコーナー
おもちゃを手作りしたり、おもちゃで遊んだり、小さなお子さんも楽しくゆったりと遊べるコーナーです。福祉施設利用者がつくった作品の展示、シーンボイスガイド付き映画の上映や星茶コーナーも。授乳スペースやおむつ替えスペースも用意してあります。

善意の輪

次の方より天白区社会福祉協議会にご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。天白区の地域福祉推進に有効に活用させていただきます。(平成18年5月1日から平成18年7月31日受付分 受付順)

- 日本民謡研究会 豊寿会 田口 豊寿弥 様
- 自由同和会 愛知県本部名古屋支部 様
- 匿名希望 1件

暑さで食欲もなくなり、ついあっさりしたものばかり食べていたこの夏。でも夏バテしないようにするには、料理に一工夫して、バランスよく食べることが大切だと思います。さあ、これからはいよいよ食欲の秋。食事はみんなで楽しく食べたいですね。(you)

編集後記