



楽生苑だより

第18号 平成24年1月20日

発行編集

〒722-2416 尾道市瀬戸田町林 1288-6

社会福祉法人新生福祉会

TEL:0845-27-2943 FAX:0845-27-2927

E-Mail:info@rakusei.or.jp

http://rakusei.or.jp

真ごころ
思いやり
助けあい

年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

本年、我が楽生苑は設立以来の大きな節目を迎えます。先ず、この4月に市立「寿楽園」が本苑の所属する社会福祉法人新生福祉会に経営移管されることになったことです。つまり、楽生苑と寿楽園は当法人新生福祉会のもとで、姉妹関係の縁結びを行います。これで、生口島及び周辺地域の総ての老人達が等しく安心安全の生活をエンジョイ出来るように支援するという目標に大きく近づいたこととなります。しかし、慢心は禁物です。我々職員一同なお一層気を引き締めなければなりません。

次に、楽生苑の方も、本年は施設全体の充実と共に、なお一層介護活動のレベルアップに勤めなくてはなりません。そればかりではなく、入所待ちの方々も多数おられます。特に、緊急入所を必要とする境遇の方々には格別な配慮が要求されます。

私共職員一同、本年こそは新たなスタートラインに立ったつもりで、頑張り抜く決意です。地域住民の皆様、行政関連の皆様、医療福祉関連施設の皆様、ボランティア団体の皆様、今後とも当法人新生福祉会をご鞭撻、ご指導賜りますよう切にお願い申し上げます。

理事長 伊原信夫

施設長 山中康平

職員 一同



健康道場

今、何故 「現代版、白米病か？」

筆者は本誌15号にて、明治から昭和時代の長期に渡り世間を賑わした「脚気論争」について述べました。現在は、当時としては極めて深刻なビタミンB1欠乏症であったことは一般に知られているところですが、江戸時代には「江戸煩い」とも言われ、明治初期、漢方医の遠田橙庵の綿密な実態観察によって「精製白米(偏食によって起こる)病」説が提唱されたにも関わらず、無視され、鈴木梅太郎によってビタミンB1が発見されるまで、事実上解決しなかったのです。

現在、私共は精製白米などを主食として摂取しておりますが、多彩な副食やサプリのお陰で「脚気」には罹らずに済んでいます。しかし、油断は禁物。私達の食生活には反省材料が一杯です。現在は、科学も医学も格段の進歩を遂げましたが、長期に渡る錯綜要因(例えば生活習慣病)については、なかなか全面解決を見るには至っていないのが現状

です。私共の周囲を見て下さい。美味しくて彩り良く、消化の良い「精製炭水化物」—白米、白いパン、白い砂糖含有食品等々が食べきれないほど並べられていませんか？動物性食品も同様です。こんな魅惑の状態ですから、何となくそれに引きずり込まれて、つつい飽食の状態、心身の活動に不適切な超カロリーになってしまいそうです。そもそも、人類、ホモサピエンスの起源は約400万年前に遡るといわれます。長い長い間、狩猟採集(野生動物、木の実、野生植物など)生活の時代が続き、なかなか食物に在り付けず、飢えに苛まれました。種族保存の知恵が発達し、約1万年前に農耕が始まり、やっと原始的な栽培穀物が摂取できるようになったのです。この間、300万年以上もの間、人類は脂肪代謝の遺伝子系を系統発達させ、脂肪を蓄え、随時それをエネルギー源として利用するようになったのです。【続く】

参考文献

糖尿病がどんどんよくなる糖質制限食

著者 江部康二、ナツメ社、2011



餅つき

12/16



みかん餅・よもぎ餅・白餅を作りました。



楽生苑のお茶会で少しずつ先生に教わり、薄茶が点てられるようになりました。



初釜

1/2



お抹茶はええねー♪



書き初め

1/3



今年もみなさんの力作が揃いました。



初詣

1/3

名荷神社へ初詣に行きました。「今年も元気に過ごせますように」





祝 百寿 100歳



昨年、田坂様、田原様、渡邊様が100歳（百寿）を迎えられました。
これからもますますお元気でお過ごし下さい。おめでとうございます。



田坂シズ子様



田原竹野様



渡邊タカコ様

楽生苑ひなたの家

「年の初めの例として～♪」本年も楽生苑ひなたの家
はご利用者の笑い声が響いています。

年始のレクリエーションは恒例の「福笑い」。
明治時代からのお正月の伝統的な遊びです。
「そういえば…最近はやらないね？」と懐かしい光景
を楽しまれていました。



手作りの
お正月飾りを
作りました。

皆様の笑顔が福を呼んで下さいますよう
本年は「心を豊かに人生を潤す」を目標とし、
スタッフ一同
新年のお喜びを申し上げます。

