



# こすずめ通信



## ★ 小雀の七夕飾り ★



日頃より、『ハートケア横浜小雀』をご利用頂きましてありがとうございます。ご利用の皆様、ご家族様へのお知らせを送らせていただきます。

## 第14回ハートケア横浜小雀納涼祭



8月30日(土曜日) 18:00~19:30

施設駐車場にて『納涼祭』を行います。当日は盆踊りのほか、フラダンス・和太鼓の公演を予定しております。入所ご利用の皆様だけでなくご家族の皆様、またデイケアや訪問リハビリをご利用の皆様・ご家族様のお席と軽食・飲み物もご用意しておりますので、是非この機会でのご来所をお待ちしております。

- ※ 雨天の場合は施設内での開催となります。
- ※ 施設までの送迎運転はございません。
- ※ 当日は、臨時駐車場をご用意しております。

## 小雀町って どんどころ? その② 浄水場編

今回はハートケア横浜小雀からもすぐの場所にある小雀浄水場をご紹介します。

小雀浄水場は、神奈川県中央を流れる相模川の津久井湖を水源としています。昭和40年(1965年)に横浜市と横須賀市の共同施設として竣工し、その後2回の拡張工事を経て、敷地面積: 237,905 m<sup>2</sup> (山下公園の約3倍の面積)、現在の浄水処理能力は1日あたり1,009,200 m<sup>3</sup> (横浜スタジアム約3杯分) になっています。

浄水処理された水は、港南区、旭区、金沢区、港北区、戸塚区、栄区、泉区など横浜市南部を中心に横浜市全体の約3分の1の量が給水されているほか、横須賀市全体の約2分の1の量が給水されています。なお、付近で1番高い場所にある浄水場の周回道路からは、みなとみらいのランドマークタワーが望め、好天日には富士山をきれいに眺めることができます。また(よく探せば...) 東京スカイツリーも見つけられる日もあります。夏には横浜港や鎌倉、江の島の花火を遠くに見ることも出来ます。

## 初夏のお茶会

6月28日（土曜日）  
毎年恒例の、お茶会を開催しました。  
野点の雰囲気のある会場と、あてやかな  
着物が、お茶やお菓子の味わいを  
より引き立てていました。



細かな作法などは気にせず、  
お茶を純粹に楽しむお茶会  
です。やっぱり、私たち日  
本人はお茶に癒されます。  
皆さんの楽しそうな笑顔に  
職員も癒されました。

## 6月のクラブ活動報告

### 「生け花クラブ」



### 「手工芸クラブ」

ちりめん細工  
『睡蓮とカエル』



### 「写真クラブ」 皆様が撮影された写真です。

お天気の良い日に、野外撮影会をしました。





ハートケア横浜小雀の母体である上尾中央医科グループは、おかげさまで今年 50 周年を迎えました。今回は神奈川県内のグループの病院・施設をご紹介させていただきます。ハートケア横浜小雀ともども宜しくお願い致します。また詳細につきましては、ホームページなどをご覧ください。

## 病院 クリニック

桜ヶ丘中央病院	大和市福田一丁目7番1号	046-269-4111
さがみりハビリテーション病院	相模原市中央区下九沢54番地2	042-773-3211
金沢文庫病院	横浜市金沢区釜利谷東二丁目6番22号	045-785-3311
横浜なみきりハビリテーション病院	横浜市金沢区並木二丁目8番1号	045-788-0031
横浜相原病院	横浜市瀬谷区阿久和南二丁目3番12号	045-362-7111
花クリニック	横浜市金沢区谷津町384番地 金沢文庫京急ビル4F	046-701-3175

## 介護老人保健施設

ハートケア横浜小雀	横浜市戸塚区小雀町2248番地1	045-852-8611
ハートケア湘南・芦名	横須賀市芦名一丁目16番12号	046-855-5211
ハートケア左近山	横浜市旭区市沢町971番1	045-355-5033
ハートケア横浜	横浜市西区高島一丁目4番18号	045-440-0722
横浜あおばの里	横浜市青葉区鉄町1375番地	045-978-5310
ナーシングプラザ港北	横浜市港北区新吉田町3170番地	045-590-5567
リハビリポート横浜	横浜市栄区公田町1050番地2	045-897-4580

## グループホーム

グループホームいずみ	横浜市泉区和泉町7600-4	046-806-1720
------------	----------------	--------------

## 訪問看護ステーション 訪問介護ステーション

金沢文庫訪問看護ステーション	横浜市金沢区釜利谷東六丁目1番18号 新田ビル2F	045-785-0703
横浜なみき訪問看護ステーション	横浜市金沢区並木二丁目8番1号	045-785-0703
訪問看護ステーションルピナス	相模原市中央区下九沢67番地1	042-370-7830
金沢文庫訪問看護ステーション (介護部門)	横浜市金沢区釜利谷東六丁目1番18号 新田ビル2F	045-790-6882
訪問介護事業所菜のはな	相模原市中央区下九沢67番地1	042-775-6902

## 居宅介護支援事業所

金沢文庫訪問看護ステーション (居宅部門)	横浜市金沢区釜利谷東六丁目1番18号 新田ビル2F	045-790-6881
--------------------------	------------------------------	--------------

## サービス付き高齢者向け住宅

ユノトレメゾンさがみ	相模原市中央区下九沢67番地1	042-775-6903
------------	-----------------	--------------

## 看護専門学校

横浜看護専門学校(仮称)	横浜市神奈川区新町11-1	26年4月1日開校
--------------	---------------	-----------

～面会時のお願い～ 食中毒防止のため、施設外からの非加熱食品(にぎり寿司・刺身等)や、ご自宅で調理された食品の持ち込みはご遠慮ください。※市販のケーキや果物は可。食べ残しは衛生上施設でお預かり出来ませんので、お持ち帰り頂くようお願い致します。

## 熱中症対策に麦茶

7月号でも取り上げた『熱中症』ですが、陽射しのある日中だけでなく夜間にも多く発生するため、高齢者や要介護者の方はくれぐれも、注意を怠らないようにしてください。

東京都の福祉保健局によれば、昨年7月～8月にかけての熱中症による死亡者の約90パーセントが屋内で亡くなっており、そのうちの約30パーセントが夕方から早朝という時間帯であったといいます。これは、最近の住宅が気密性が高く、日中の熱が室内にこもりやすいこと、睡眠中に汗で体内の水分とミネラルが失われたことが原因だと考えられています。

「トイレに行く回数を減らしたい」と就寝前に水分の摂取を控えるのは、とても危険なことです。そこで注目を集めているのが、昔から日本人に親しまれている『麦茶』です。カフェインなどの刺激が強い成分を含まず、利尿作用が少ない上、ノンカロリー

ということで、脱水症状も起こりにくいといわれています。さらに最近の研究では、大豆を焙煎した麦茶のいい香りによるアロマテラピー効果や血液をさらさらにする効果などがわかってきました。日中だけでなく夜間も油断せず、身体に必要な水分とミネラルは麦茶などで上手に補っていくようにしましょう。



## 「どっこいしょ」の効用

立ち上がる時や座るとき、思わず「どっこいしょ」とか「よっこらしょ」と言ってしまうことがありますよね。ほんの少しの動作のときでも癖になってしまっ、ついつい「どっこいしょ」「よっこらしょ」。年齢に関係なく、口癖になっている方も少なくないようです。

なにをするにも、「どっこいしょ」ではみっともないと気にされている方もおられることでしょう。しかし最近の研究で、この掛け声に脳を活性化させる効果があることがわかってきたそうです。掛け声を出すことで、脳にもその刺激が伝わり、声を出さないときには出なかった力がでたり、上手くタイミングをとれたりするのだとか。脳もしっかりと、声を聞いているのでしょね。独り暮らしをされている方でも、朝起きたときには「おはよう!!」寝るときには「おやすみ!!」と声に出すことで、脳から体全体に刺激が伝わって、目覚めがすっきりしたり、寝つきが良くなったり、声に出すということは思っている以上に効果があるようです。皆さん、恥ずかしがらず、「どっこいしょ」「よっこらしょ」、どんどん声に出して、元気な毎日を送っていきましょう。

くじけないで  
柴田トヨ

ねえ、不幸だなんて  
ため息をつかないで

日差しやそよ風は  
えこひいきしない

夢は  
平等に見られるのよ

私、辛いことが  
あったけれど  
生きていてよかった

あなたもくじけずに

柴田トヨ



1911年（明治四十四年）栃木県生まれ。90歳を過ぎてから詩作を始め、新聞投稿を続ける。2010年3月に初詩集『くじけないで』を上梓し158万部を超えるベストセラーとなる。『くじけないで』は海外でも翻訳出版された。2011年秋、二冊目の詩集『百歳』を出版し大ヒット。（いずれも飛鳥新社刊）  
2013年1月20日 宇都宮市内の老人ホームにて老衰のため死去。

