湖畔

第101号
平成２３年　１２月発行

介護老人保健施設　レイクビューさめうら
TEL 0887-82-0117　FAX 0887-82-2898

徳島県　かずら橋

越知町　コスモス祭り

秋の遠足

平成23年10月に5階入所の皆様は越知町のコスモス祭りへ、通所リハビリの皆様は徳島県のかずら橋へ遠足に行かれました。お天気に恵まれ、また食べる物もおいしく、ご家族にも参加して頂き、楽しい一日をすごされました。

土佐町の夏祭り　中島観音堂夏の大祭

嶺北地方に受け継がれている伝統行事についての第四回目として今月は土佐町の中島観音堂夏の大祭をご紹介します。土佐町中島には、高知県有形文化財に指定されている十一面観音像が納められている中島観音堂があります。

【由緒】中島観音堂は、山号を清心山、別名普門院観音寺と称します。もともとは現在地にあります観音寺でしたが、一観音堂に残っている棟札によりますと、寛永四年（一六二七）九月十八日に新たに建立され、十一月に観音堂が盛大に行われ、安永五年（一七七六）に供養が行なわれました。

【寺宝】木造十一面観音立像（県重文）――製作は11世紀とみられている／木造天部立像――平安後期作／鰐口――応永9年（1403）

11面観音立像

はじめは、この地の人々は霊鎮まりの中島地区の住民も安穏の日々を過ごすようになったと伝えられています。

ミサキ（突出部）が悪霊を恐れ魂の暮らしを祀っていたことからミサキ山と呼ばれるようになったという説があります。この大川筋に観音堂が建てられたのは、古くから霊亡の災があり、これらの祈願のすがるように、弱り目を迎えて、金木犀の葉が黄色に変色し、木の周囲を掘り、麦十俵余りを埋めこんだ、すると変色した葉を取りもどしたということがあります。

今日の金木犀は観音様の大きな縄が張られ、長寿を願って手厚く保護されています。

金木犀

金木犀（きんもくせい）は、その境内には黄金色（こがねいろ）の花が咲きます。

また、秋には四ｋｍにも及ぶといわれています。

中島観音堂

盆踊りは多くの人で賑わいます

旧暦六月十七日の夜が大祭日であり、多くの人々が訪れます。本尊に納められている厨子の年に一度の開帳が見られるほか、平安時代中期の作、十一面観音像拝観もできます。また、奉納相撲や盆踊り出店もあり賑わいます。

これからの行事予定

12月

十四日　餅つき

二十二日　クリスマス会

1月

中旬　新年会

買い物　外食

六階入所者は買い物のグループに分かれておでかけをさせてもらいました。十月六日にはおなじみのさくら荘へ昼食に出かけました。いつもと違った雰囲気で食事をしました。十月十七日には弾み散歩も兼ねて末広ショッピングセンターへいきました。好きなものを選びに選び買い物を済ませる方、それぞれでしたが、じっくり考えて選ばれる方、皆様はお好みの物を選び、昼食やおやつに召し上がられました。ご家族には参加ご協力下さいましてありがとうございました。

カレーライスつくり

入所者の利用者様からカレーライスが食べたいという意見が多数ありました。各階で十一月下旬に皆さんにお手伝いを頂きカレーライスを作りました。じゃがいもやニンジンの皮むきなどを手伝って下さる方は多数いらっしゃり、あっという間に下処理は終わり、さすが主婦は手つきが違うなと感じました。調理を開始してから皆さん出来上がりを楽しみにしておられました。目の前で調理し、美味しそうな香りがホールいっぱいに広がりました。出来上がったカレーライスの味は格別だったようです。

お誕生日おめでとうございます
十二月生まれのご利用者

敬称略

入所者

石川由子	八十六歳
桑名怜子	九十二歳
長崎美代子	九十六歳
山中八重	八十六歳

通所者

越智悦美	八十八歳
高石一男	八十六歳
高石麻子	八十二歳
中野内玉荘	八十一歳
西川文子	八十八歳
松村節子	八十一歳
山本富子	七十八歳
和田保男	七十八歳

12月1日クリスマスツリーの飾りつけをしました

消防訓練

平成二十三年十一月十六日医療法人十全会病院消防訓練を実施しました。早明浦病院二階病室、二階二号室、三階一号室への延焼危険を想定し、付近及び隣接した部屋の場所が定病室に行いました。火災の想定で、患者様の避難は水平方向に初期消火を閉じ込めたうえ、区画を形成し、消火器等を使用して初期消火に努めました。

一番多いのは講評でした。

初期消火が大切であること。

初期消火を避難誘導すること。

命を第一に安全を徹底し、早明浦病院からの出火は火災の第一報は東京消防庁にかけてください。

災害は出火の多い病院から放火されるかもしれません。

病院の方から、作品展のご紹介を頂き、未熟な私たちですが、皆様のお役に立てますとこの上ない幸いです。

消火訓練を行いました

消火器の取り扱い説明

今月のさめうらギャラリーは美和洋画サークルの皆様の作品です

私たち美和洋画サークルは、南国市生涯学習課が募集しました『暇つぶしに、絵を描くのが楽しくなるよう』と参加したのがきっかけです。

始まりは、平成十三年（初めの頃は絵を描くのもやっとでした。）

同年輩の方々とのお題材を好きなように描く事、月2回の己満足ではありますが、審美眼や想像力も育ってきたように思います。

描いて自己学習会で、いつしか、描くことが楽しくなってきました。

ご高覧ありがとうございます。

散歩道
戸田誠子様

大杉
楠瀬正様

山の中の良心市
竹中千代美様

モネの庭
山岡正和様

廃船
中島和男様

石灰工場
田村卓三様

誰もいなくなった
岡林泰子様

仲良し
山岡正和様

造花の靜物
小藤武様

室戸岬
田村惇巳様

花
河野婧子様

睡蓮
田村卓三様

展示作品の一部です

美和洋画サークル
会長　山岡　正和

「栄養補給と免疫力アップに」
風邪・インフルエンザ予防

最近、風邪気味の方も多いようですが季節性インフルエンザや風邪も含めて、その予防対策の一つをご紹介します。

「栄養補給と予防に役立つレバー、緑黄色野菜」

○栄養成分としての働きから

風邪をひいたときには、発熱などによって代謝が高まり、エネルギー消費量がふえるので、エネルギー源を補給することがポイントとなります。とくに熱があるときは、十分な水分とビタミン、ミネラルをとりましょう。かぜやインフルエンザの予防には、ビタミンAをしっかりとって粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐことがたいせつです。

ビタミンAには、動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれ、体内でビタミンAにかわるカロテンがあり、カロテンは免疫力を高めて病気の治癒を早める働きもあわせもっています。

レチノールはレバー、ウナギ、たまご、牛乳などに、カロテンはコマツナ、ニンジン、シュンギク、カボチャ、ナノハナといった緑黄色野菜に多く含まれています。

○漢方的な働きから

ショウガは、漢方薬の葛根湯や桂枝湯にも含まれています。すりおろして熱湯に入れ、シソ葉を加えて飲みます。風邪の初期に有効です。