

# Life newspaper

## 笑顔の輪が広がるように

### らいふ嫁島

# 秋の大運動会

秋空高く、爽やかな毎日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。らいふ嫁島では毎年恒例の「秋の大運動会」が開催されました。紅白に分かれてのガチ勝負に選手も観客も大いに盛り上がりました。熱線の様子をぜひご覧ください。



# 教養の秋

とすることで、秋に関する豆知識を紹介したいと思えます。

【ハロウィンの由来】最近流行のハロウィンです。皆さんご存知のように日本では若者を中心に仮装をしお酒を飲んで馬鹿騒ぎをするあのイベントです。芸能人やセレブなどこぞって気合を入れた仮装をしてSNSに投稿していますね。しかし、本来は、古代ケルト人が起源のお祭りです。日本のお盆のように「亡くなった人の魂が家族を訪れてくる」と言われているのと同じで、ハロウィンの場合は「悪魔や精霊、魔女も一緒に来る」というもの。それらから身を守るために仮面を被り、魔除けのために焚き火を囲んでいました。ハロウィンの翌日の11月1日である「ハロウマス」と前日の「イヴ」から「ハロウィン」と呼ばれるようになりました。

【実は栗は美容に良い】栗にはビタミンC、B1、B2、食物繊維、葉酸など様々な栄養が含まれており、かなりの美容効果が期待されます。例えば：\*美肌効果が期待できる栗に含まれる様々な栄養素がお肌の健康をサポートしてくれます。特にビタミンB1、B2はニキビや肌荒れに効果的で、女性には嬉しい成分が入っています。\*冷え性の改善が期待できる栗は体を温めると共に胃腸や腎を強くする、滋養競争の食べ物として知られています。\*便秘改善が期待できる食物繊維は便秘改善に働きます。また、糖質をエネルギーに変える働きがあるので、ダイエット中に炭水化物を多く摂取してしまったときは、ぜひ栗を食べてみてください。

【イチヨウは生きた化石】イチヨウは太古からの地質時代から生きている化石植物の一つ。イチヨウの起源は恐竜時代よりもずっと前で、約2億年前には世界的にたくさんの種類が分布していたと考えられています。しかしその後様々な気候変動を経て現在確認できる原種は中国で野生に育成する一種類のみ。それが古くに（鎌倉時代からそれ以前ともいわれ、諸説ある）日本に伝来し、日本各地に広まっていったそう。イチヨウは、日本の野山には育成していませんが、古くから日本人に愛され、人の手によってこれだけたくさん植えられてきた樹木なのです。恐竜のいた時代よりも更に昔から生息しているとは…なんとも感慨深いですね。

# 今月のスタッフ紹介

「ヤギさん」こと柳浦 伸次 介護士

【性格・真面目で優しく大人しいが一髪狙っている。趣味・コスプレ 特技・バスケット】バスケットが大好きなヤギさん。長年、小学校ミニバスケットボールチームの指導者として活躍してきた。指導した生徒は数知れず、今では立派に成人された生徒の多数。「街で八木コーチと声をかけられると思わず鼻の下が伸びてしましますが、指導者としての経験を活かし介護の世界でも活躍したいと思っています」と抱負を語った。次の宴会ではチャイナ服を着てデイミアン・リカードよりも速いリラードムーブで「あなたのゴールにダンクを決める」と訳のわからない事叫びながら走り去って行った。



# 神在月

一般に旧暦10月を神無月と言いますが、ここ出雲では神在月と言います。

旧暦の10月10日から17日まで、出雲大社では全国から八百萬神を迎えして神迎神事、神在祭などが執り行われます。まずは神在祭前夜（旧暦10月10日）国譲りの伝承地・稲佐の浜では神々をお迎えする神迎神事が行われます。稲佐の浜でお迎えした神々は、大国主大神が待たれる出雲大社へご神幸され、翌旧暦10月11日から出雲大社において神迎神事が行われます。

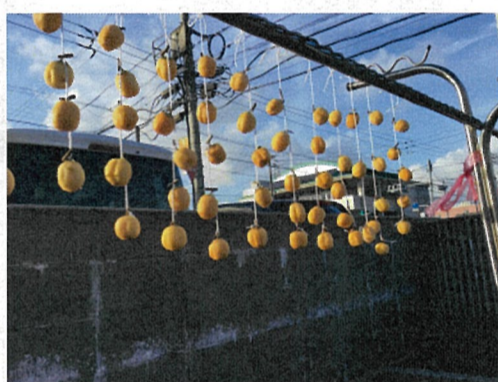


島根県のシンボルであり県民の誇りでもある出雲大社。全国の神々が人々の幸せのご縁を結ぶ会議をするために集まるとはなんとロマンチックな事でしょう。らいふ嫁島のあの人にも・・・あの人にも・・・幸せが来ますように。

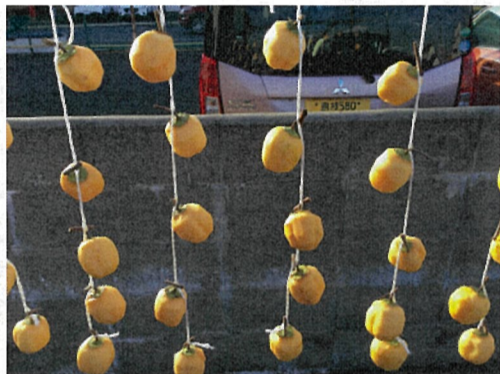


# 干し柿作り

**美味しくできますように** この日は、山中介護士より大量の柿をいただきます。早速みんなで干し柿作りに挑戦です。包丁を使って器用に皮を剥き、均等に間隔をあけて紐にしぼります。皆さん出来上がり想像しているのか・・・真剣そのもの。美味しく出来上がると良いですね。



☆干し柿はすごく考えられた先人たちの知恵結晶。干し柿は日本だけではなく、中国や韓国などのアジア圏でも昔から作られてきました。世界では、庭先に吊るしたり、籠で干したりと様々な作り方がありましたが砂糖などの甘味料がまだ貴重だった時代に渋柿を干すことにより砂糖以上に甘い食べ物を作れることを発見した先人の知恵には素晴らしいものがあります。



# 松江にゆーよく組織づくり研修

松江にゆーよくでは利用者様に対してサービスと質の向上を目的として定期的に職員向けに研修を行なっています。今回は（f w c 福祉人材育成パートナー 一般社団法人 えにし 代表理事 藤田 秀樹 先生）を講師に迎え組織づくり研修を行いました。テーマは

【理想に向かう道を作る】〜私がここでやりたいこと〜  
**チームビルディングにおけるコミュニケーション理論**

1・違いを認める（「自分と相手は違う」と言うことの認識・理解に重点を置く）↓2・価値観を知る（相手の背景にある「価値観」を理解することでお互いに歩み寄ろうとする雰囲気を作る）↓3・あり方を定める（どのような信念や指針を持って取り組んでいくかと言うあり方を定める）↓4・やり方を変える（チームで考え、結果を出すための具体的かつ現実的なやり方を作り出す）この他にも盛り沢山の内容で職員も良い刺激を受けたことでしょう。お互いを理解して尊重し合えばやがて世界平和につながるでしょう。LOVE & P E A C E !



皆さん真剣に取り組んでいるように見えますが



藤田先生のドヤ顔

# 初ひ孫

