

オリーブ通信

2019年

令和元年8月 通巻 第180号

発行 NPO いきがいサロンオリーブ

編集責任者 加世田 輝三

〒187-0032 小平市小川町1-972-1

デイサービス オリーブ たかの台

こまくさの会（ボランティア事業）

TEL：042-344-7801 Fax：042-344-7780

ホームヘルパーオリーブ

TEL：042-344-7803 Fax：042-344-7802



暑中お見舞い申し上げます

八月(葉月)を迎え本格的な夏を迎えました
が皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

日頃はひとかたならぬお引立てにあずかり、
厚く御礼申し上げます。

今年は遅い梅雨明けとなり、暑い日が続いて
います。

特に熱中症には充分注意して下さい。屋内
では無理せず冷房や扇風機を使用して、適切
な室温になるように調節してください。また、外を
歩く際は日陰を歩いたり、帽子や日傘などで直
射日光を防ぎ、水分塩分のこまめな補給を心が
けてください。



ところで、熱中症には「こまめな水分補給」を
摂って下さいと新聞やテレビ等、また、オリーブ
でも繰り返し注意を喚起していますが、熱中症
や脱水症状には「ダメな飲み物」があります。間
違うと逆効果となり救急車搬送となります。

ダメな飲物とは、緑茶、紅茶、ウーロン茶、ほ
うじ茶、抹茶、コーヒー、ジュース、栄養ドリンク、
お酒類は全て(ビールも含まれます)などです。理
由はカフェインを含むものは利尿作用があり逆
効果です。ジュースは糖分が大量に含まれてい
る為、糖分過多となり、喉が渇き多尿となり逆効
果です。栄養ドリンクは薬が多く使われており、
飲み過ぎてはいけない代表選手です。

では、水分補給に適した飲み物は、水道水、
ミネラルウォーター、炭酸水(無糖)、スポーツドリ

ンク、お茶以外の麦茶、ハーブティ、ルイボステ
ィ、プーアール茶、そば茶、黒豆茶、ゴーヤ茶な
どと、牛乳、お酢などです。

間違っではいけないのは、通常の生活で飲
む、お茶やコーヒー、お酒(適度)などは、今まで
通りで良いのです。熱中症、脱水症予防の水分
補給にはならないということです。

酷暑の折、くれぐれもご自愛のほどお祈り申し
上げます。

理事長 加世田 輝三

鍋割山と硫黄岳

昨年の八ヶ岳の硫黄岳への登頂に引き続き、
今年も6月15日(土)～16日(日) 加世田理事
長(東京ハイキング協会リーダー)の元、硫黄岳
に参加者12名で行ってきました。

その模様は後で述べますが、1月に「大腸憩
室」で9日間の入院をしたこともあり、久しぶりの
本格的な山行だったため、その足慣らしとして、
加世田リーダーのお誘いを受け、6月2日(日)
に、丹沢エリアに位置する鍋割山に登ってしま
した。

鍋割山は標高 1,273m で、それほど高い山で
はありませんが、山頂までの道は起伏が激しく、
楽な登山とは言えない場所もありました。事前の
情報では、天気がよい日には登り切った山頂か
ら富士山や湘南海岸から伊豆半島への眺めは
最高とのことでしたが、当日は曇天で、富士山等
のパノラマは堪能することができず、残念でした。
また、頂上にある鍋割山荘の名物「鍋焼きうどん」
はこれを目当てに登る人がいる程の人気グルメ
となっていると言われていましたので、登頂後早
速いただきました。評判通りのおいしさで、やや

疲れた身体にしみ込んでいきました。

ひと休みしたあとに下山をスタートしたのですが、「水分補給はこまめに」という鉄則を忘れ、途中で水分不足による足の突っ張りが感じられるようになり、リーダーに報告したところ、メンバーに「ツムラ68」という、足のけいれんに効果がある漢方薬を持っている方がいて、一服いただくことができ、事なきを得ました。この漢方だけは、即効性があると言うことを知ることができました。

そして全員元気に麓の大倉に到着し、タクシーで渋谷駅に出て、恒例の反省会という名の飲み会で、心身共にリフレッシュしました。

ところで硫黄岳ですが、事前の天気予報が的中し、荒れ模様の天気で、硫黄岳山荘の社長が手配してくれた車で標高 1,900m の桜平先の車止めまで行き、そこから標高 2,060 m の夏沢鉱泉へ登り、天候の回復を祈るも、残念ながら登頂は断念するという最終決定がありました。



そこは酒豪が揃っているメンバーですので、早々に持ち寄った手料理などで大いに盛り上がりました。

その日は夏沢鉱泉に泊まり、翌朝天候が良くなっていけばアタックするという薄い期待もありましたが、昨日より天気が悪化し、風も強く、準備を整えて下山となりました。

今回は残念ながら登頂することができませんでしたが、来年の挑戦に向け、日々ウォーキングやスクワットなどに勤しみ、体力の保持に努力(できないと思いますが節酒も)していこうと思っています。

理事 山岸佳一

【四季の花便り⑦】

いよいよ夏本番となりました。夏を連想させる花といえば、やはりヒマワリでしょう。

ヒマワリはキク科の一年草で「日回り」と表記されることもあり「日向葵(ヒュウガアオイ・ヒマワリ)」、「日輪草(ニチリンソウ)」とも呼ばれます。

ヒマワリの歴史については諸説ありますが、原産地は北アメリカ大陸と考えられており、既に紀元前からインディアンの食用作物として重要な位置を占めていたようです。

コロンブスがアメリカ大陸を発見した後、1510年にスペイン人がヒマワリの種をもち帰り、マドリッド植物園で栽培を開始し、その後ようやく17世紀にフランスやロシアに伝わったといわれています。当時はその花姿から「インディアンの太陽の花」「ペルーの黄金の花」と呼ばれ、インカ帝国では太陽神の象徴としてヒマワリを大切にしていました。ペルーやロシアでは国花にもなっています。

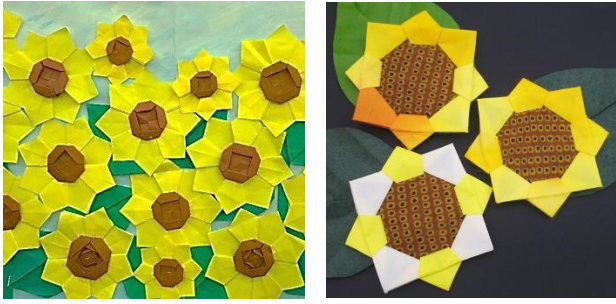
ヒマワリ属の学名はギリシア語の「太陽」と「花」を語源としており、太陽の花という意味になります。英語でも「Sunflower サンフラワー(太陽の花)」と呼ばれます。

和名の「向日葵(ヒマワリ)」は、太陽を追うように花が動くことにちなんでおり、この性質に由来して、ヒマワリの花言葉は「私はあなただけを見つめる」です。でも実は、この性質は生長が盛んな若い時期だけのもので、花が咲く頃には動かなくなるのだそうです。

品種改良もさかんにおこなわれており、背の高いもの、低いもの、枝分かれして小さな花がたくさん咲くものなど様々です。印象派の画家ゴッホが描いたヒマワリの絵を、皆さんもよくご存知と思いますがこの絵に描かれたヒマワリのイメージに近い品種があります。

その名も『ゴッホのひまわり』。一重、半八重、八重など色々な形の花が咲き鮮やかなオレンジイエローの色合いがゴッホの名画を想わせます。





写真は、ご利用者の皆さんが作ってくださった折り紙作品です。

夏の青空に似合う、まるで太陽のようなヒマワリは、私達に元気を与えてくれますね。

ヘルパー 畠山央子



こまくさの会(ボランティア事業)

こまくさの会の参加者を募集しています。

○サロン(コミュニティ・カフェ) 毎月第2金曜日

今月は9日(金)13時～15時30分

○家族会・毎月第4金曜日、

今月は23日(金)13時～15時30分

○カラオケの日・毎月第4日曜日、

今月は25日(日)13時30分～16時00分、会費100円、場所・デイサービスオリーブたかの台

○ちょっとしたお手伝い ○災害地への支援 等

こまくさの会(ボランティア事業)では、事業(介護者の家族会・高齢者のサロン・ちょっとしたお手伝い、高齢者のハイキング、災害支援等)を円滑に運営していくため、毎年寄付金をお願いしています。また、新たに「認定 NPO」を取得するための条件、一年間に1口3000円以上の寄附者100名を目標に取り組んでおります。一人ひとりの積み重ねが目標達成とボランティア事業向上に繋がります。ご理解いただきご支援よろしくお願い申し上げます。



デイサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
要介護	1名	4名	2名	8名	2名	2名
要支援	0名	0名	1名	0名	0名	0名

通所体験大歓迎です。お知り合いの方にご紹介ください。見学・体験は自由です。送迎(無料)いたします。昼食(有償)もあります。

健康麻雀、囲碁、将棋、書道、絵手紙、カラオケ、パソコン、各種イベント準備しています。又、リハビリ・機能訓練用マシンを設置しています。実際に体験しに来て下さい。



8月の行事予定

1日(木)		
2日(金)	午前	書道
3日(土)	午前	書道
4日(日)		
5日(月)		
6日(火)	午前	書道
7日(水)	午前 午後	絵手紙 シンガー
8日(木)		
9日(金)	午後	こまくさの会「サロン」
10日(土)	午後	白梅学園「浴衣まつり」
11日(日)		
12日(月)		
13日(火)		
14日(水)		
15日(木)	午後	四代目吉原朝馬「落語」
16日(金)	午前	書道
17日(土)	午前	書道
18日(日)		
19日(月)		
20日(火)	午前	書道
21日(水)	午前 夕刻	書道 定例会議・研修
22日(木)		
23日(金)	午後	こまくさの会「家族会」
24日(土)	昼時	誕生会
25日(日)	午後	こまくさの会「カラオケ」
26日(月)	午後	ヨーガ体操
27日(火)	午前 午後	折り紙 紅あき一座公演
28日(水)	午前	小平いきらく体操
29日(木)		
30日(金)	午後	陶芸
31日(土)		

デイサービスオリーブたかの台

令和元年8月 献立表



※お断り：市場・天候不順等の影響で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。お米は魚沼産コシヒカリ、新米を毎日精米して提供しています。美味しいです。出汁・味噌は超一流を使用しています。

			1日(木) <ul style="list-style-type: none"> ● 回鍋肉 ● 三角いなりと揚げボールの煮物 ● 春雨のチャブ ● チェ風 ● もやしときゅうりのナムル ● 冬瓜のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ ブルーベリーかん 611Kcal	2日(金) <ul style="list-style-type: none"> ● ヌルルーサのおろしあんかけ ● 白身魚と豆腐のしんじょ天 ● ひじきの彩りサラダ ● おから ● 冬瓜のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ ブルーベリーかん 579Kcal	3日(土) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏の唐揚げの南蛮漬け ● 凍り豆腐と大根のみそ煮 ● わかめとオクラの和え物 ● 竹の子油みそ ● 焼きなすの赤だし ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 580Kcal
5日(月) <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜入りハンバーグゆず風味おろしあん ● 車麩とちくわと里芋の煮物 ● フロッコリーとコーンのサラダ ● 炒りたまごうや ● 焼きなすの赤だし ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 514Kcal	6日(火) <ul style="list-style-type: none"> ● おでん ● 肉じゃがコロック ● 刻み昆布と大豆の磯風味和え ● メンマとインゲンともやしの炒め物 ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 515Kcal	7日(水) <ul style="list-style-type: none"> ● アジの西京焼 ● ウィンナーとキャベツのトマト煮 ● ひじきの煮物 ● シェルマカロニサラダ ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 542Kcal	8日(木) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と野菜の炒め物 ● イカ団子と大根の煮物 ● キャベツとハムの中華サラダ ● イングンのおかか和え ● 焼きなすの赤だし ● 彩り野菜ごはん・フルーツ ☆ マンゴープリン 506Kcal	9日(金) <ul style="list-style-type: none"> ● 二層の牛肉入りコロック ● 豚肉と大根のみそ煮 ● きゅうりとわかめとかかの三杯酢和え ● なすの煮付 ● わかめと揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ マンゴープリン 614Kcal	10日(土) <ul style="list-style-type: none"> ● サバのゴチジャンみそタレかけ ● キャベツボールとはんぺんの和風煮 ● ぶきの煮物 ● カリフラワーのごま和え ● わかめと揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 561Kcal
12日(月) <ul style="list-style-type: none"> ● タラのチャンチャン風 ● つくねのトマトソースかけ ● もやしと人参の中華風和え ● 揚げじゃが芋 ● 大根となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 551Kcal	13日(火) <ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグのホワイトソースかけ ● 春巻 ● ビビンバ ● さつま芋のマヨ和え ● 大根となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 649Kcal	14日(水) <ul style="list-style-type: none"> ● ハッシュドポーク ● 大根と花さつまのカニカマあん ● 小松菜の辛子醤油和え ● あさりとキャベツのバター醤油味 ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 525Kcal	15日(木) <ul style="list-style-type: none"> ● サゴシのきのこあんかけ ● 肉団子とさつま芋の甘酢和え ● わかめと白きくらげの梅しそ風味 ● カリフラワーのマヨ和え ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 544Kcal	16日(金) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のごまソースかけ ● 枝豆しんじょ天のカニカマあん ● フロッコリーの明太子サラダ ● もやしときゅうりの海苔ドレ和え ● 竹輪のおすまし ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 610Kcal	17日(土) <ul style="list-style-type: none"> ● チーズオムレツ ● 大豆そぼろ入りキーマ風カレー ● 若竹煮 ● きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 542Kcal
19日(月) <ul style="list-style-type: none"> ● 牛すきやき風煮 ● 三角野菜揚げと里芋の田舎煮 ● 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え ● 三色ナムル ● 冬瓜のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ マンゴープリン 538Kcal	20日(火) <ul style="list-style-type: none"> ● メンチカツの玉子とじ風あんかけ ● ポークビーンズ ● 春菊のお浸し ● 中華サラダ ● サクラエビと冬瓜のスープ ● ご飯・フルーツ ☆ マンゴープリン 593Kcal	21日(水) <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉のフルコギ風 ● はんぺんボールのオーロラソースかけ ● ツイストマカロニと野菜のマリネ ● ぶきの大豆そぼろ煮 ● サクラエビと冬瓜のスープ ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン黒蜜がけ 561Kcal	22日(木) <ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚の照焼 ● かぼちゃと花つみれの煮物 ● 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮 ● きゅうりとわかめのごま酢和え ● 冬瓜のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン黒蜜がけ 472Kcal	23日(金) <ul style="list-style-type: none"> ● タラのきのこボン酢ソース ● ごぼうと牛肉のトマト煮 ● 海藻サラダ ● くわいの醤油炒め ● 豆腐と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 531Kcal	24日(土)誕生会 <ul style="list-style-type: none"> ● 焼肉風メンチカツ ● チャウダー ● ほうれん草のごま和え ● 切干大根の炒め煮 ● 豆腐と揚げのみそ汁 ● 赤飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 659Kcal
26日(月) <ul style="list-style-type: none"> ● 天津玉子焼の甘酢あんかけ ● 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮 ● オーロラポテトサラダ ● 春雨とピーマンの中華和え ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ フルーツゼリー 525Kcal	27日(火) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のカレークリームソースかけ ● すり身厚揚げと大根の炊き合わせ ● 切干大根の五目煮 ● メンマの白みそ炒め ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ フルーツゼリー 528Kcal	28日(水) <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と野菜の甘辛煮 ● 豆乳三角揚げとえび団子の煮物 ● 刻み昆布とツナの煮物 ● 白滝と人参のきんぴら ● 豆腐の赤だし ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 543Kcal	29日(木) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の梅肉おろしかけ ● がんもとはんぺんの炊き合わせ ● ひじきの五目煮 ● 大根煮 ● 豆腐の赤だし ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 506Kcal	30日(金) <ul style="list-style-type: none"> ● カレイのトマトソースかけ ● 麻婆豆腐 ● キャベツと塩昆布の和え物 ● さつま芋のマヨ和え ● 焼きなすの赤だし ● ご飯・フルーツ ☆ ブルーベリーかん 522Kcal	31日(土) <ul style="list-style-type: none"> ● アジの醤油麹焼 ● 豚肉とキャベツのコンソメ煮 ● 小松菜と白菜のごま和え ● 大根葉とじゃこの炒め煮 ● 焼きなすの赤だし ● ご飯・フルーツ ☆ ブルーベリーかん 456Kcal