

2013
VOL.6

FREE PAPER

ワラカド

～あなたが笑う門には福来る～

CONTENTS

P1 特集記事 その1【施設紹介】

- “年中温かな笑顔あふれる桜の園”
「桜ヶ丘デイサービスセンター・居宅介護支援センター」
- スタッフ紹介 “私こう見えて〇〇なんです!”

P5 保育部【エンタメ・お役立ち情報】

- ピックアップスタッフ
「サッカー国体選手」よねさと保育園
- 今日の給食なんだろうなあ～
お家でおためし! Let's クッキング!
- 絵本おすすめセクション

P7 介護部【エンタメ・お役立ち情報】

- ピックアップスタッフ「皿回し」ヘルパーステーション
- 家庭で役立つ豆知識! “口腔体操編”

P9 特集記事 その2

- 元気いっぱい!『のびのびキッズ』
～福祉会保育園 運動遊びプログラム～

P11 投稿企画

- 第4回 フォトコンテストぐらんぷり

P12 古のパワースポット『神社めぐり』

P13 記者のおすすめお店紹介

- グルメ・スイーツ・健康・趣味 etc

P14 ひといき 波まと場

- 保育士川柳・介護川柳
- 編集局コラム「飄々記」
- お礼

年中温かな笑顔あふれる 桜の園

桜ヶ丘 デイサービスセンター 居宅介護支援センター



桜ヶ丘デイサービス 田中徹所長に聞きました



桜ヶ丘デイサービス
田中 徹所長

記者…施設の自慢やおすすめポイントは何ですか？

所長…職員が皆、元気で明るいところ
です。ご利用者様にもいつも雰
囲気が良いと言って頂けても
嬉しく思っています。あと、運
動器具が充実しているところ
です。

記者…施設の雰囲気の良いは、皆さんの
笑顔で凄く伝わってきました。
また運動器具を拝見させて頂き
ましたが、本当に凄くて、これ
は施設の自慢になりますね。

所長…運動器具は沢山のご利用者様が訓

桜ヶ丘デイサービス パワーリハビリ



空気圧によって負荷を変える
ことが出来、身体に負荷
が少なく一人ひとりに合っ
たトレーニングメニューで
楽しく行えます!!!!



記者／池成亜衣（よねさと保育園）

記者…ありがとうございます。

きますよ。

だきます。職員も引き続きフ
ッシユな知識・技術を磨いてい
きますよ。

所長…今後も福祉会の機能訓練の拠点
としてご利用者の皆様の健康元

目指すところを教えてください。

記者…素晴らしい施設ですね！最後に

桜ヶ丘デイサービスセンターが

所長…みんなです。

すか？

記者…ちなみにどなたか教えて頂けま

をしてしまつんです（笑）

所長…うちの運動指導員は熱いですよ

。もう熱過ぎるくらいの指導

ではないですか？

記者…沢山の方に利用して頂くことで

自然と職員の指導も熱くなるん

をもちがなばっておられます。

の生活動作を意識し目標・目的

練の一環とし利用して下さって

います。またこの訓練は自宅で

桜ヶ丘デイの 魅力 まだ ×2 あります☆

笑歌クラブ

笑歌クラブや調理クラブ、さらに誕生日にはドライブに出かけ食事や足湯など色々なところに行き楽しさいっぱいです☆



調理クラブ



ドライブ



保育園との交流



鳥取福祉会よねさと保育園の子どもたちとの交流も楽しみの一つです☆

桜ヶ丘デイサービスセンター
桜ヶ丘居宅介護支援センター
のスタッフ25名に聞きました!!

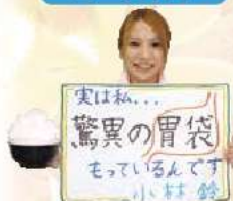
私こう見えて
○○なんです!



西 真利子



綾木 恵



小林 鈴



勝原 孝子



池本 佳子



小林 直史



西山 貞子



山本 理恵



谷岡 純子



原田真由美



坂尻 友美



田中 徹



森田真由美



西村みち枝



山田 三雪



西原 織恵



橋本 恵次



盛田 恵子



安部 直美



有田 彩子



田中 功



田中ゆかり



川上 恒久

今回は、よねさと保育園に勤務しながら、サッカーの現役国体選手として活躍している有田響子（ありたきょうこ）保育士をご紹介します。

サッカー選手ならではのフットワークの軽さで、よく動き、子どもたちへの言葉かけも優しく、素直で明るい評判の有田先生。

そんな彼女は、今や現役国体選手として「TFA レディース」に所属し、現在はFW（フォワード）で活躍しています。

これからも得意のサッカーを活かし、子どもたちに身体を動かすことの楽しさや夢を追う素晴らしさを伝えていきたいと考えている有田先生の活躍にどうぞ期待!!

気になるあいつにズームイン!

「ピックアップ・スタッフ」

～将来のなでしこジャパン～

保育士 有田響子さん



有田先生に 聞いちゃいました!



Q1 サッカーを始めたきっかけは?

2つ上の兄の影響を受け、サッカーが好きになり、6年生の時より本格的にサッカーを始めました。

Q2 サッカーをしていて楽しいと思う瞬間は?

ゴールを決めた瞬間がやっぱり一番ですね!

Q3 今後の夢は?

10月中旬に行われる「第35回全日本女子サッカー選手権大会中国予選」で、優勝することが今の夢です。

Q4 今、彼氏はいますか?

いません～(笑)
ボールは友だちです☆

Q5 どんなタイプが好きですか?

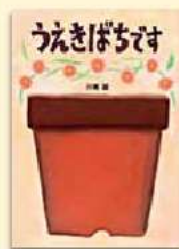
優しくてさわやかな人です♡

とき



『ふくろうくん』
ちよひりおとぼけさんだけでなく、いつも一生懸命なふくろうくん、の、小さならつのお話。

元気がほしいとき



『うなぎばちです』
なにが生えてくるかはお楽しみ。衝撃的な絵が印象に残るナンセンス絵本。



『ふたのたね』
きつね博士が発明した「ふたのたね」は、体なんなのか?! 笑顔になれること間違いなし!

絵本おすすめの
せしつミッシン





Let's クッキング♥

「今日の給食なんだろうなあ〜？」と毎日給食を楽しみにしている子どもたち♪
今回は子どもたちに大人気のメニューをご紹介します。ぜひお試しください!!

今回は
わかば保育園からの
ご紹介です!!

まさご揚げ

【材料・子ども1人分】

木綿豆腐	40g
鶏挽き肉	10g
しらす	5g
片栗粉	7g
塩	0.1g
人参	5g
えび	5g
にら	5g
卵	5g

【作り方】

- ①ざるや布巾などで木綿豆腐の水をきっておく。
- ②人参はみじん切り、にらは1センチくらいに切る。
- ③エビは大きいものはざく切りにしておく。
- ④ボールに材料を全部入れてこねる。
- ⑤フライパンに油を入れ、170度くらいで揚げる。



岸本直子保育士
(わかば保育園)

私たちも
お楽しみします!!



田中礼子調理師・藤原美恵子栄養士
(わかば保育園)

肉団子スープ

【材料・子ども1人分】

鶏挽き肉	30g
キャベツ	25g
人参	5g
しいたけ	5g
ねぎ	3g
春雨	4g
カットわかめ	0.5g
コンソメ	1g
薄口醤油	1g

【作り方】

- ①春雨は水で戻し3センチくらいに切っておく。
- ②ボールに鶏挽き肉と片栗粉を入れてこねる。
- ③鍋に水、人参、しいたけ、キャベツを入れて火にかける。
- ④煮立ってきたら②を適当な大きさの団子にして鍋に入れる。
- ⑤春雨、カットわかめを加えコンソメ、薄口醤油で味を調える。
- ⑥肉団子に火が通ったらねぎを加えて火を止める。



カレー肉まん

【材料・子ども4人分】

ホットケーキミックス	60g
豚挽肉	20g
玉ねぎ	12g
人参	12g
ケチャップ	12g
ウスターソース	4g
カレー粉	0.8g
小麦粉	2g
アルミカップ	4枚

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ②フライパンを熱して鶏挽き肉と①を炒めてトマトケチャップとウスターソースで味付けし小麦粉をつなぎに入れ、混ぜながら炒め、冷ましておく。
- ③ホットケーキミックスにカレー粉を入れ、水を加えてきしを作る。
- ④ホイルカップに③を少量入れる。次に②の具をのせ、その上にまた③を入れて具をかくす。
- ⑤蒸し器で12分～15分ほどむす。



子どもたちも
だいじょうぶ♡



しみりしたいとき



『だいじょうぶ
だいじょうぶ』
ほんと大好きなおじいちゃんとの毎日。さあ皆さんもおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に散歩に出かけてみませんか？

『だいじょうぶ
だいじょうぶ』



『あいつはいるから』
家族子ども、恋人…。大切な人がいるすべての人たちに。



『おくりものは
ナンモノイ』
物があふれている私たちの日常の中で、ほっと心が優しくなる物語。

『おくりものは
ナンモノイ』

今回は、ヘルパーステーションに勤務し、少し変わった芸風『血まわし』で、テレビやイベントなど様々な場所で活躍しているホームヘルパーの徳田節子さんをご紹介します。

気になるあいつにズームイン!

「ピクアッパースタッフ」

～血をまわせば笑顔もまわる～

ホームヘルパー 徳田節子さん



日本血まわし協会公認の血まわし七段（総師範）を持ち、全国血回し協会河原支部で自身の研磨と共に、後進の指導をしながら血まわしの楽しさを皆さんへ伝えておられます。日本で七段以上を持つのは徳田さんだけ。テレビやイベントなど様々な場所で活躍しておられます。

現在は、血まわし協会河原支部に所属し、地域のイベントやボランティア活動に力を

を入れていますが、発足以降会員の高齢化が進み、四〇名近くいたメンバーが今ではわずかになっているそうです。

血を回す動作は、身体のバランス感覚を養います。上を向いてまわすことで自ずと姿勢がよくなります。また、集中力も向上しますよー老若男女問わない芸風は、様々な世代間の交流に役立っているそうです。

あなたも是非、血まわしをやってみませんか？

【お問い合わせ】

河原町散岐地区公民館（〇八五八）八五―二九〇五



- 日本血まわし協会河原支部所属
 - 血まわし七段（総師範）
 - テレビなどへの出演
 - 平成15年 4月
フジテレビ「笑っていいとも」新企画「スーパーおばちゃんフェスティバル」徳田節子血まわして生放送出演
 - 平成16年 1月
日本海テレビ「04年新春ズームイン！SUPER」血まわして日本一をめざせ！で生放送出演
- 他、多数出演



徳田さんに質問！

Q1 お血を一度に何枚回すことができますか？

最高で7枚の血を同時にまわす事ができます。検定の段は血を回す枚数で決まります。

Q2 どのくらい練習していますか？

以前は週に2回の練習でしたが、現在は色々時間を取りにくく、月に2回の練習をしています。

Q3 やつていて一番の思い出はなんですか？

「笑っていいとも」の生放送に出演出来た事です。血まわしより量まわしの方がウケが良かったり、とても良い思い出になっています。



日本で検定七段以上の女性は徳田さんだけ。日本一の女性血まわし人！

***** 家庭で役立つ豆知識!! *****

～ 口腔体操編 ～



口腔体操と誤嚥

『最近、飲み込みがうまくいかない。』と感じることはありませんか？
人は歳を重ねるごとに飲み込む力が衰えます。結果、気をつけないと
食道ではなく気管内に食べ物が入ってしまい誤嚥性肺炎を引き起こ
すことがあります。
そこで誤嚥の予防に効果のある口腔体操をご紹介します。

「65歳過ぎたら肺炎予防」
「もう他人事じゃない」俳優の西田敏行さん
出演のテレビCMにもあるように肺炎は現在、
日本人の死因第3位となっています。
日常生活において肺炎を
予防しましょう。

口腔体操の効果

口腔体操には「飲み込む力を鍛える」という効果があります。
体操を行うことで唾液の分泌を促し、誤嚥を防ぐと同時に食事をおいしくスムーズに食べることにもつながります。
また、笑顔をつくることや楽しくおしゃべりをするにもつながるといわれています。

口腔体操の手順

① 口の体操



口を大きく開ける・口を閉じる・歯をしっかりと
噛み合わせるを繰り返す。

口をすぼめたり横に引いたりする。

② 頬の体操



頬を大きく膨らます・頬を窄める
の動作を繰り返す。

③ 舌の体操



舌をべーと出す。
舌を喉の奥の方
へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先を
なめる。

④ 発音の練習



『パ・タ・カ・ラ』とゆっくり・はっきりと
繰り返し言う。

口腔体操を実施する一番良いタイミングは食事の前です。
つばが口の中に溜まったらごくつと飲み込んでから食事を
しましょう。

上萬先生と一緒に

運動あそび のびのびキッズ

子どもたちの
無限の可能性にトライ！

元気いっぱいの子どもたちと共に・・・

上萬貴志(ジョウマンタカシ)

★学生時代は野球・卓球・陸上・サッカー・バスケットボールなど幅広く様々なスポーツを経験。

★大学卒業後、10年余「ちゃれきんぐ」に勤務し2歳から中学生までを対象とし、鳥取県全域の幼稚園・保育園・地域の体育館を会場として延べ1万人の子どもに体操・サッカー・キャンプ教室・ウィンタースポーツ(スキーなど)などの指導を行う。

★プライベートでは2児のパパ(10歳と3歳)、近所の公園で親子でサッカーをし、ガイナール鳥取のサポーターとして試合日には家族で応援に行く優しいイクメン。

この春より、鳥取福祉会全保育園で「のびのびキッズ」がスタートしました。4・5歳児を中心に鉄棒や跳び箱、巨大マットを利用して運動あそびを展開しています。時には絵本の登場人物になりきってイメージを膨らませながら楽しめます。その中にジャンプの力、引っ張る力、支える力、そして、逆さの感覚や回転感覚を養い、遊びながら体をしっかりと動かしています。コンセプトは「楽しみながら!」そして「やっている間にいろんなことができた!」です。子ども達からは目をキラキラさせて「楽しかったなあ」「もう1回やろう」「マットの山が登れなかったけど、頑張ったらできた」などの声も聞かれます。今後も思いっきり体を動かす喜び・楽しさを一人でも多くの子どもたちに伝えていきたいと思います。

鳥取福祉会の保育園では

「生き生き輝け☆心と体

～楽しいな・やってみよう・あきらめないで最後まで～」

をテーマに様々な運動遊びを実践しています。

25年度より独自の運動プログラムを作成し、専門の指導員を
配置して更なる運動あそびの充実を目指します！



第4回

フォトコンテスト

ぐらんぷり



いかなくちゃ!

今回のお題：歩み・前進

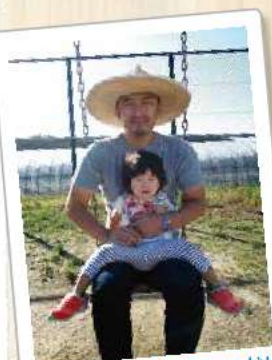


進化



チャレンジだっ!!

投稿者N.K 『わくわく☆ドキドキ♥やったで〜!の表情がたまりません。』



娘よ! 人生はブランコだ!



旅立ち



何事も一生懸命

百先(ももさき)神社

- 所在地／鳥取市吉成
- 祭礼日／4月9日、10月9日
(現在はそれに近い土日)
- 御祭神／猿田彦神 素戔鳴尊
保食神

●由 緒

創立年代不詳。古老の口碑によると旧社にして往昔は神領多数あり神事祭礼も盛んだった。豊臣秀吉来征時、社殿古記録等兵火にあったと言われている。明治元年、百先神社と改称し、摂社松下神社、末社稻荷神社を合併。

●口伝口碑

この神社は鳥取市の閑静な住宅街、美保小学校前に鎮座しています。この神社に祭られている猿田彦神は道案内や旅の神様として現在は「交通安全」の神様として親しまれています。また、百先大明神が嬬(まむし)を嫌う神様だった事から昔は池鯉鮒(ちりゅう)と称して、嬬(まむし)除の神としてあがめられていた事が『因幡誌』により伝承されています。



外からは拝観できない本殿入口の狛犬



猿田彦神の額装



細かな彫刻は見ごたえがあります

生涯の伴侶をなぜか神だのみで探す独身貴族な美女2人……そんな2人が鳥取のパワーみなぎる「神殿」を巡るこのコーナー。
第4弾は鳥取市吉成にあります『百先神社』をご紹介します！

神社めぐり

古来のパワースポット

いざ！婚活美女

が行く



良い人♡♡♡



神門にも神様が鎮座(見逃し注意です)

宮司さんから学ぶ

百先神社の宮司を務められている小谷様よりお話をうかがいました。「もも」とつく名前前の神社は珍しく因幡でもここ百先神社のみのようです。神社の名称由来を聞くと、色々な説はあるそうですが、旅の神という事から「百」、先に「先」という意味で名付けられたのではないかと、先にお話でした。境内にある「吉成神社」は江戸時代の建物だそうです。現代の建設物にはない、繊細な彫刻の魅力があると教えて頂きました。現在、百先神社の氏子は四百戸ほどあり祭礼はにぎやかに行なわれているとの事です。

祭礼前のお掃除にいられていた最中、宮司さんの目線で見えない場所から本殿をみせていただく等、気さくなお人柄でユーモア満載に取材協力くださった小谷宮司さん、本当にありがとうございました。

神社のいろは

神社の入口等に鎮座している狛犬。神社に参ると何となく探してしまうのは私だけでしょうか。今回は、その参拝者の目を引き付けてしまう狛犬についてご紹介いたします。

狛犬は、魔よけとして神社の守りを司る神の使い(神使)といわれており、どの神社にも一対で置かれています。それぞれば、阿吽(あうん)の形を表し、常に「組の対比」となっています。厳密には、「獅子・狛犬」と呼ぶのが正しいとされており、向かって右側の口を開いた像が「阿像」の獅子を意味し、左側の口を閉じた像が「吽像」の狛犬を意味するそうです。

ここで頭をよぎるのが「阿吽の呼吸」。そもそも「阿吽」とは仏教の呪文の一つと言われております。「阿」は口を開いて最初に出す音、「吽」は口を閉じて最後に出す音であり、そこから始めと終わりを表す言葉とされました。次いで、狛犬のような対となる物を表す用語として用いられ、転じて、2人の人物が呼吸まで合わせるようになったそうです。

この狛犬のデザインは、大型以外にも猪・牛・鹿・猿など他の動物を元に作られた物もありますが、これらも全て、神道では神使として総称されています。是非、神社に参った時には、その神使を探してみてください。珍しい神使に出会えるかもしれません。



宮司の小谷さん



鳥取市興南町45
TEL 0857(21)4300
営業時間/火~土 11:00~15:00
17:30~21:30
日 11:00~15:00
定休日/月曜日、第2・4日曜日

Cafe&ギャラリー ハチドリtable

今秋からスイーツメニューも新しくなりました。雑貨コーナーは新しい作家さんの作品も増えプレゼントやお家使いに喜ばれています。木の温もりあふれるお店でゆっくりお過ごしください。

おすすめ&特典

ディナーおまかせコース 2500円~
ケーキセット 840円 (お好きなケーキ+好きなドリンク)
フォーランチ 1260円

(お好きなフォー+サラダ+好きなおかず+ごはん)
グリーンカレーランチ 1260円

〈特典〉クーポン券1枚ご持参で、グループ全ての方に
1ドリンクをサービス ※お食事のお客様ののみ
〈期間〉平成25年12月末まで



鳥取市今町1丁目127
TEL 0857(36)0310 FAX 0857(36)0311
営業時間/平日 9:30~20:30(19:30ラスト)
土日祝 9:00~19:00(18:00ラスト)
定休日/火曜日
駐車場/11台 託児室有り(要予約)
ホームページ/http://www.revehair.jp

reve avance (レーブ アバンセ)

みなさんは美容室に行く時、子どもを誰に預けよう!?と思ったことはありませんか? レーブ アバンセではご来店中に保育士さんが大切なお子さんを預かってくれますよ。優しい保育士さんと遊べて託児室の利用を喜ぶ子どもが続出中だそうです。(平日 14:00~17:00 学割30%OFF)

おすすめ&特典

〈特典〉新規の方でクーポン券をご持参の方は、
[カット&カラー、カット&パーマ、カット&ストレートパーマ]を20%OFF
〈期間〉平成25年12月末まで



鳥取市桜谷275
TEL 0857(37)0120
営業時間/11:00~16:00(ランチタイム)
17:00~24:00
定休日/無休

とりでん

夜は居酒屋として人気のとりでん。ランチタイムでは、ゆったりとした空間の中でボリュームたっぷりの定食とおいしいデザートが楽しめます♡女子4名以上のグループ限定セットもあるので女子会にもお勧めです!

おすすめ&特典

ランチセット
7種類の中から定食が選べる+ドリンク+甘味のセット!
デザートの種類が豊富で大満足です★

〈特典〉クーポン券ご持参でランチセットご注文の方は、
会計時にご利用人数×100円OFF!!
〈期間〉平成25年11月末まで



鳥取市弥生町224
TEL 0857(26)2660
営業時間/11:00~19:00
定休日/水曜日

message (メッセージ)

~癒しの雑貨とカラーセラピーのお店~

お店の前を通るとまず色鮮やかなカラーボトルに目をひかれます。一歩足を歩み入れると、展示してある雑貨の不思議なパワーを感じます。また、アートセラピーやカラーセラピー、ボディトリートメントなどの癒しを体験できるお店です。自宅などへ出張もいたします。心癒されたい方は是非一度お越し下さい。

おすすめ&特典

パステル和みアート
~描くことで心が軽くなるアートセラピー~

誰でもキレイに描け心が開放される心地良さを体験ください。
〈特典〉クーポン券ご持参の方は90分2作品3000円を2500円にします。
〈期間〉平成25年12月末まで



Cafe&ギャラリー ハチドリtable

reve avance (レーブ アバンセ)

とりでん

message (メッセージ)

投稿川柳

第4弾

保育士 川柳

- ・晴れてくれ 雨女とは 言わせない (ジムニー)
- ・日焼けして 服を脱いでも 服着てる? (リラックマ)
- ・セミ見つけ 子どもと一緒に ジェジェジェジェジェ (裏返し)
- ・いつするの 日焼けの染み抜き 今でしょう (みそジー)
- ・マーチング 心を合わすと 音そろろ (まっつん)

介護 川柳

- ・骨折った 人の介護に 骨を折る (ランクルアングル)
- ・妻よりも 頼りになるのは リハビリよ! (ボチボチ)
- ・チーズ嫌? 写真はいつも あっかんべー (ハッピーターン)
- ・ちらし寿司 大きなサーモン? 上の義歯 (べこまま)
- ・潮干狩り 孫と来てみた かいあった (83)

利用者 投稿

- ・秋のそら 青空高く 赤とんぼ 大西 清晴
- ・秋の出 今鳴いたのは 腹の出 加藤 重雄
- ・秋探し 車窓は動く タペストリー 法橋 洋子
- ・彼岸花 今年も咲いた せどの秋 坂本 文子
- ・今日もまた あれやこれやで すんじやった 村上 寿子
- ・おとうさん 料理上手で 愛してる 清本 智恵子

編集局
コラム

飄々記

◆朝日新聞の好きな四字熟語ランキングによると、第一位は「一期一会」。これは圧倒的人気で、他のアンケートでもベスト3には入っている。第二位は「七転八起」。第三位、温故知新。第四位、「一所懸命」。第五位、質実剛健と続く。

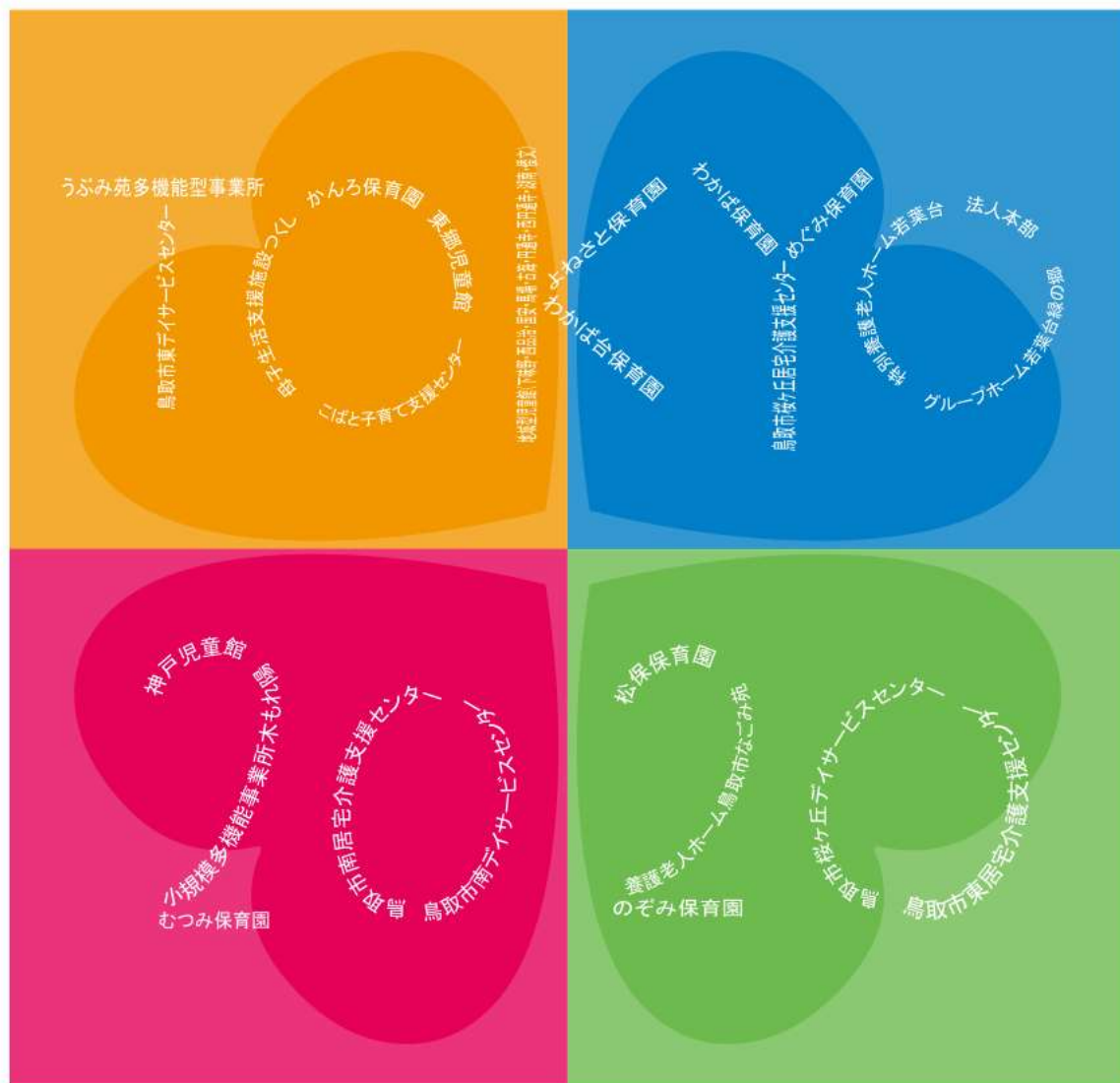
◆「好きな言葉は何。」の質問に、有ると答えた人は、四字熟語・古典派とセリフ派に大抵分かれる。四字熟語・古典派は儒家・道家等に習う例が多く、セリフ派は、コミック・映画・歌詞等の例が増えている。また、以外に多いのが「好きな言葉など考えたことがない派」だ。◆好きな言葉のある人達がいつもその言葉を思い、判断材料にしている筈はないから、有る無しが大きく影響することはないだろう。ましてやその意味を問わず、カッコ良さや語呂で選んだとすれば、然したる値打ちがある筈はない。◆生きることは、出会いや経験の繰り返しだ。それは貴重な価値観や得難い言葉に出会うチャンスだと云える。そのチャンスをものにして価値ある言葉を手にした人は、時に励みに、時に戒めとして、胸に刻みバツクボーンを育むのだろう。そんな人を羨ましく思う。

◆周囲の人の気持ちを敏感に捉える。感動する。「感受性」は年齢とともに鈍化する。新たな価値観は過去の価値観の否定になることがある、失うものがあるから臆病になる。人の進歩を阻害するのは内なる自分といえる。更なる一歩を踏み出すため、チャンスを見失わない「感受性」を持ち続けたい。【海若】

御礼

「第3回鳥取福祉社会健康ウォーク」の実施にあたりましては、たくさんの方の皆様に、ご参加頂き、盛大に開催することができました。改めて、ご参加頂いた皆様、ご協力いただいた皆様に心より御礼を申し上げます。

鳥取福祉社会健康ウォーク実行委員会



社会福祉法人 鳥取福祉会

〒680-0873 鳥取市の場2丁目1番地

TEL 0857(51)7272 FAX 0857(51)7273

URL <http://www.tottorifukushikai.jp>

mail honbu@tottorifukushikai.jp