



感謝



万葉びとたちが愛した「飛鳥」

明日香村は、6世紀末から7世紀にかけての約100年間、都が置かれ、聖徳太子の「一七条憲法の制定」、中大兄皇子と中臣鎌足による「大化の改新」など、律令国家体制の礎が築かれた「日本のはじまりの地」として知られています。明日香村は、奈良県の中央部付近、奈良盆地（大和平野）の南端近くに位置する村で、人口は5094人ほど（R6.6.1時点）となっています。明日香村には様々な歴史的遺産に加え、1,400年にわたり守られてきた豊かな棚田や里山がありますが、今回はその中でも有名な高松塚古墳について紹介したいと思います。



特別遺跡「高松塚古墳」の歴史を辿る

1962（昭和37）年頃、明日香村檜前の村人がショウガを貯蔵しようと直径約60cmの穴を、現在の墳丘南側に掘ったところ、穴の奥で擬灰岩の四角い切石が見つかったことが発端となりました。1972（昭和47）年3月に高松塚古墳の発掘調査が始まり、発掘開始から間もない3月21日には極彩色の壁画が発見されました。

発掘作業は、国家プロジェクトとなり、壁画発見からほどなく4月5日には文化庁に引き継がれました。その後1973年高松塚古墳は特別史跡に、また極彩色壁画は1974（昭和49）年に国宝に指定されました。

色鮮やかに記憶に残り続ける「飛鳥美人」

壁画は石室の東壁・西壁・北壁（奥壁）・天井の4面に存在し、切石の上に厚さ数ミリの漆喰を塗った上に描かれています。東壁には手前から男子群像、四神のうちの青龍とその上の太陽、女子群像が描かれ、西壁にはこれと対称的に、手前から男子群像、四神のうちの白虎とその上の月、女子群像が描かれています。歴史的遺産を守り続けている自然豊かな明日香村で歴史と自然を満喫してみたいはいかがでしょうか。

〈高松塚古墳 | 国営飛鳥歴史公園 HP引用〉

（永井 優美子）



ライフアートコミュニティ佐保の里 (0742-70-5020)

通所介護・居宅介護支援



詳細はこちらから



デイサービスセンター佐保の里 (0742-70-5020) 〒630-8105 奈良市佐保台2丁目902-241	菅原デイサービスセンター (0742-53-2020) 〒631-0842 奈良市菅原町298-1
青山デイサービスセンター (0742-23-1020) 〒630-8101 奈良市青山4丁目3番	新大宮デイサービスセンター (0742-30-3560) 〒630-8115 奈良市大宮町3丁目4-18

デイサービスセンター 佐保の里

男性のご利用者様が多く活気にあふれています！



将棋



囲碁

麻雀

充実したリハビリ！



佐保の里では、レッドコードを使ったグループエクササイズとレッドコードが難しい方には理学療法士による個別機能訓練を実施しています！



いろいろなお風呂があります！

佐保の里では、3種類のお風呂をご用意しています。どのようなご要望をお持ちのご利用者様にも対応ができます。浴室には必ず職員が付き添いますので安全に安心して入浴していただけます。



一般浴

銭湯などで見かける一般的なお風呂です。広々とした浴槽で足を伸ばしてゆっくり浸かっていただけます。手すりがあるので安全に出入りができます。



個室

一人用のお風呂です。お一人ずつ入浴された後に、浴槽を洗ってお湯を全て入れ替えますので快適に入浴していただけます。



機械浴

ご自身で浴槽の出入りができない方でもストレッチャーごと入浴できます。背もたれもほぼ水平に倒すことができ、浴室にも大柄な方でも余裕をもって入浴していただけます。
(※ストレッチャーの体重制限は100kgです)

青山デイサービスセンター

青山デイサービスセンターは20名前後の利用者様がご利用になられ、アットホームな雰囲気の中で入浴、リハビリ、多彩なレクリエーションを楽しんで頂いています。22名という程よい人数でまとまり感があり、季節に応じた外出や行事を行い、充実感と笑顔が溢れるデイサービスを目指して職員一同頑張っております。

5月 母の日



5月12日は母の日。
ご利用者様にお花紙を使ってカーネーションを作ってもらい、紙コップに飾り付けてもらいました。皆さん、「本物のカーネーションみたい」と喜んでいただきました。

6月 父の日

6月16日は父の日。
母の日に比べ影の薄い父の日ですが、青山では、ご利用者様にフェルトを使い、黄色のバラの花を作っていただきました。簡単ですが素敵なバラの花ができました。



紫陽花ドライブ（恭仁京跡）



（大極殿跡）



（三塔・石仏の道）



6月のドライブは、恭仁京跡に紫陽花をみにいきました。1日目は梅雨の晴れ間に行くことができ、車から降りて紫陽花の近くまで行ってくることができました。ご利用者様にも気持ちよく過ごしてもらおうことが出来ました。

恭仁京（くにきょう/くにのみやこ）

恭仁京は奈良時代の都城の1つ。宮跡は山城国分寺跡と重複、合わせて国の史跡に指定されている。

天平12年（740年）12月15日聖武天皇の勅命により、平城京から遷都された。741年9月には左京右京が定められ、11月には「大養徳恭仁大宮」という正式名がけつていされ、大極殿が平城京から移築。木津川に大きな橋が架けられるが、都として完成しないまま743年には造営は中止。

その後、近江国、難波京等を経て、745年5月に都は平城京に戻された。



自慢のご利用者様

デイサービスセンター 佐保の里

ふじい

えつこ

藤井 悦子 様

昭和6年4月18日生まれ

93歳



90歳を超えておられるようにはお見受けできなく、若々しく
お元気です。

藤井様のご紹介！



ご出身は兵庫県丹波篠山市で自然が多くのだかな環境で田畑の中を飛び回り過ごされていたようです。女学校を卒業されてからは叔父様の紹介もあり、大阪の阪急百貨店でお勤めされ、接客業の楽しさを満喫されました。また後年は管理部への移動で職員指導の職にも就かれ、人相手のお仕事を長年勤められました。ご本人は「人と話すことが好き」なのでやりがいのあるお仕事だったそうです。

ご主人は何年か前には他界されたそうですが藤井様のいここにあたる方で、良く知っておられたそうです。勉学のよくできる方で、特に英語がペラペラでより惹かれました。お仕事は自衛官で、若い頃はパイロットの経験もあり後年は幹部候補生学校の教官をされていました。転勤も多く、行く先々での生活も慣れるのに大変でしたが天皇陛下から叙勲を賜るなど今では良い思い出になっているそうです。

お元気の秘訣

90代には見えないくらいお元気な藤井様ですが、何か気をつけられていることをお聞きしましたが、「特に何もしてない」そうですが「しっかり食べて、たくさんおしゃべりすることぐらいかな」とおっしゃっていました。現在は娘さんご夫妻と愛犬と一緒に住んでおられます。お家のことは娘さんがしてくださり、藤井様は愛犬と一緒にゆっくりと過ごされているそうです。犬も長年一緒にいると人間の言葉をよく理解するようで、怒られると悲しそうな顔をしたり、藤井様が話しかけられるとじっと聞いている様子はもう家族の一員ですね。そんなワンちゃんと過ごしている時が心穏やかになるそうです。気持ちをおおらかに、たくさんおしゃべりをして、しっかり食べることがお元気の秘訣になっているようです。



デイサービスで・・・

デイサービスは週4回ご利用いただいています。入浴、リハビリ、レクリエーション、と色々なことに参加されていますが、お疲れはないそうです。お友達もたくさんおられ、おしゃべりすることも楽しんで頂いています。ご主人の仕事柄、転勤を何度も経験されたことで、人付き合いは苦にならないそうで、こちらの言葉がけ次第で相手の出方につながることや、「ありがとう」「ごめんなさい」は自然と口に出るそうです。デイの職員にも常に「ありがとう」とお言葉をくださっています。最後に「嫌なことがあります」と言われ、お尋ねすると、それは、「歳をとること！」と笑顔で答えてくださいました。藤井さんのように素敵にお歳を重ねていけたら嫌ではないかもしれせんね。これからもますますお元気でデイサービスを楽しんでください。

貴重なお話ありがとうございました。

インタビュー : 森井 美喜



痒いところに手が届く



痒みは、基本的に命を落とすような危険がないためどうしても軽視されがちです。しかし痒みは不快感や集中力低下、慢性的な痒みになると睡眠障害やストレスを招くなど、生活の質を下げる原因になります。

痒みは皮膚の危険信号

痒みというのは、非常にやっかいな皮膚感覚です。痒みは、「引っかきたい」という衝動を起こす不快な感覚と定義されています。この定義からわかるように、痒みには皮膚をかくという「掻破(そうは)行動」が伴うのが、大きな特徴です。では、何故人は痒くなるとかきたくなるのでしょうか？

私たちの体には、もともと生命を脅かす伝染病を媒介する昆虫、毒、ノミ、寄生虫、病原体などからの攻撃(侵入物)を痒みとして認知し、掻破行動を誘起することによって、侵入物を排除するという“生命防御反応”が備わっています。このことから、痒みは「皮膚の異常を取り除いてほしい」と知らせてくれるシグナルで、掻破行動は「自己の体を守る」ための本能であると考えることができます。

痒みと幸せホルモンの関係

痒いところをかくことがなぜ気持ちがいいのか、その理由をご紹介します。皮膚が痒くなると、多くの人は無意識にその部分をかきます。これは単に不快感を取り除くためだけでなく、脳内で幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」や「ドーパミン」が分泌されるためです。これらのホルモンは、快感や幸福感をもたらし、ストレスを軽減する働きがあります。

痒いところをかくと、痒みが一時的に緩和されるだけでなく、その行為自体が脳に快感を伝え、結果としてリラックス効果が得られるのです。

痒みの予防と対策

- ①皮膚状態のチェック…乾燥や炎症が見られる場合は、適切なスキンケアをしましょう。
- ②室内の温度と湿度を適切に保つ…皮膚の状態を良好に保つことができます。
- ③衣類の選択…通気性が良く、肌に優しい素材の衣類を選ぶことによって、肌への刺激が最小限に抑えられます。
- ④栄養バランスの取れた食事…食事は全身の健康をサポートしています。
- ⑤適度な運動…体を動かすことことで、血行促進、基礎代謝アップ、ストレスの解消を期待できます。
- ⑥良質な睡眠…ダメージを受けた皮膚を修復し、新陳代謝を促す成長ホルモンが分泌されます。

まとめ

ライフアートコミュニティ佐保の里では、利用者様の健康を支えるため、入浴、リハビリ、レクリエーションをはじめお一人お一人に寄り添った、様々なアクティビティーをご提案させていただいております。運動後や笑った時に分泌されるというエンドルフィン、快感や喜びを感じたときに分泌されるドーパミン、セロトニンなどの幸せホルモンの分泌を促進して、快適に過ごしましょう。

また、痒み対策には保湿が欠かせません。塗る薬によっては、悪化を招く場合もございます。痒みやその他、健康に関することは勿論、どんなことでもお気軽にご相談ください。職員一同、「痒いところに手が届く」ケアを心掛け、安心して過ごしていただけるよう努めています。ライフアートコミュニティ佐保の里での皆様の笑顔が私たちの何よりの励みです。

掲 示 板

自衛消防訓練・実施の必要性について

- 1) 火災発生時には、防災対象物で勤務する従業員や居住者が消火通報及び避難誘導等の活動を行わなければなりません。
- 2) 火災という緊迫した状況では、落ち着いて適切な行動をとることが重要で、万一火災が発生しても慌てずに行動が出来るように普段から訓練を実施することが大切です。
- 3) 消防法第8条及び第36条により、一定規模以上の事業所等は、防火管理者や防災管理者を選任し、消防計画に基づく訓練を行うことが義務付けられています。

種 別	内 容	特定防火対象物	非特定防火対象物
消火訓練	消火器や屋内消火栓等も 使用した初期消火訓練	年2回以上	消防計画に定めた回数 年1回以上
避難訓練	建物内に発生を知らせ、避難、 誘導及び避難器具の訓練		
通報訓練	発災の確認後、建物内に周知し 消火機関に通報する訓練	消火計画に定めた回数年1回以上 事業所内で行う模擬の通報訓練可	

※1 特定防火対象物とは、不特定多数の方が利用し、火災が発生した時に人命に及ぼす危険性が高い防火対象物（劇場・カラオケボックス・飲食店・物品販売店舗・旅館・ホテル・福祉施設・保育園・病院等）です。

※2 非特定防火対象物とは、特定多数の方が利用する防火対象物（共同住宅・学校・工場・神社・倉庫・事務所等）です。



自衛消防訓練実施結果



当社の施設は、特定防火対象物ということで下記のとおり3事業所において、厨房より出火の想定で初期消火・通報・避難誘導訓練を実施しました。避難訓練の後、職員、ご利用者が参加し、水消火器による消火訓練を実施しました。3事業所とも事故、怪我等なく安全に避難できました。

実施日	実施場所	訓練参加者	避難の所要時間
5月24日	デイサービスセンター佐保の里	利用者40名 職員14名	8分37秒
5月27日	新大宮デイサービスセンター	利用者31名 職員 5名	7分40秒
6月3日	菅原デイサービスセンター	利用者35名 職員10名	4分48秒



避難訓練
(菅原デイサービスセンター)



通報訓練
(新大宮デイサービスセンター)



消火訓練
(デイサービスセンター佐保の里)