



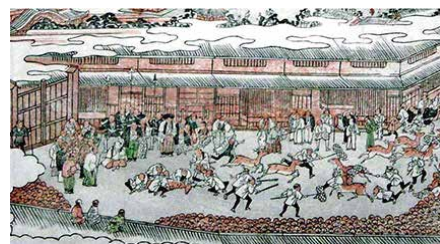
感謝



350年続く伝統行事 鹿の角きり

奈良といえば鹿。春日大社創建の神護景雲2年(768)、武甕槌命(たけみかづちのみこと)が白い鹿に乗って奈良の地に降り立って以来、神の使い「神鹿(しんろく)」として鹿たちは崇められてきました。このように、奈良は古くから鹿と深い繋がりががあります。

江戸時代初期の寛文11年(1671年)に始まった伝統行事です。当時は興福寺が鹿の管理者となっており、危険防止と樹木の保護を目的に、奈良奉行の要請を受けて始めたと伝えられています。当時の角きりは、町の所々で行われ、店先や人家の格子の中、屋根の上などから見物していたようです。明治時代の中頃には、春日大社の参道で行われるようになり、昭和4年(1929年)には現在の角きり場を設け、現在の姿となりました。



南都神鹿角伐之図(東栄堂)



勢子(せこ)と呼ばれる人たちが赤旗を持ち、立派な角を持つ雄鹿を角きり場内へ追い込みます。捕獲具の「十字」を持った勢子が鹿の角に縄をかけます。鹿はゴザの上に寝かされ、神官役が興奮した鹿の口に水差して水を含ませて気を静めた後、ノコギリで角を切り落とします。鹿は神様のお使いの「神鹿」とされてきたことから、神官役が角を切り、神前に供えます。

鹿を大切に

奈良公園の鹿は野生動物で国の天然記念物に指定されています。コロナ禍で誤った情報が拡散し、人の食べ物を与えてしまう等、誤った餌やりが広まった時期もありました。添加物で病気になったり、匂いのついたプラスチックごみを誤って食べてしまい、死に至るという悲劇も起こっています。1300年かけて築いてきた人と鹿が共存してきた歴史をこれからも守っていくためには、ルールを守り、鹿を大切にふれあうことが大切だと思います。

青山デイサービスセンター 施設長 上東 剛志



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

静養室リニューアル



職員の
仮眠室では
ありません
(笑)

この度、佐保の里フロア内和室がリフォームされ、ベッドルームに生まれ変わりました！

もともとの静養室には3台の介護用電動ベッドがあり、体調がすぐれないご利用者様等に休んで頂いていましたが、最近では休んで頂くスペースやベッド数が不足していました。今回新たに静養室にリフォームされたことで最大6名の方にベッドを使用していただくことが可能になりました。

清潔感があり広々としてご利用者様もゆっくり休んで頂くことができるようになりました。



秋の運動会

新競技で皆様白熱！



応援合戦も盛り上が
りました！



パン食い競争で
は見事パン
をゲットして
にっこり



定番「何でも送っちゃえ」
ゲームでも
集中しています

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。

敬老会（9月26日(木)・9月27日(金)）



敬老会のお食事会を「リガーレ春日野」でおこないました。

毎年の外出を楽しみにして下さっているご利用者様も多く、喜んでくださっていました。

敬老会の記念品として、皆さんにフォトフレームを作っていただきお持ち帰りいただきました。

おやつは職員の手作りを提供致しました。



ドライブ（大河ドラマ「光る君へ」NHK奈良展示見学）



大河ドラマ「光る君へ」の展示会が期間限定で、NHK奈良放送局でありました。

土曜日の再放送をデイサービスで見ておられるため、皆さん熱心に展示を見ておられました。



お買い物レク



10月8日、9日は梅美台にある「中村屋」にお買い物に行きました。

ドライバーさんに協力してもらい、少人数で、ピストン運転をしてもらい、安全に行いました。

皆さん、大変喜んでいただきました。

10月の手芸



10月の手芸は小さい巾着袋を作っていただきました。

巾着の紐はご利用者さんに毛糸で鎖編みをして作っていただきました。

自慢のご利用者様

青山デイサービスセンター

奈良市在住

だいもん

ぜんじ

大門 善嗣 様 86歳

昭和12年11月27日生まれの86歳の大門様、青山デイには週3回ご利用頂いています。朗らかなお人柄でお話していると、こちらほっこりとさせられる青山デイのムードメーカーさんです。



9

奈良市東部の誓多林町で4人兄弟の3番目にお生まれになりました。上のお二人が女の子で待望の男子だったそうです。学校も4キロ先の田原地区までお姉さんと歩いて通っておられ、その頃から足腰が鍛えられていたのかもしれません。大門様が小学生の頃に戦争が激しくなっていたようで、今でも忘れられないのは、昼間、空いっぱい戦闘機が飛んでいて辺りが薄暗くなったことだそうです。子供心に怖いというのはなく戦闘機が珍しく手を振っていたと苦笑いされていました。その時代は食料も不足し、男の人は戦争で不在の中、子供4人をお母様は苦勞して育ててくださったそうです。近隣から嫁いで来られた奥様と農業を継がれ、お子様も一男二女に恵まれますが、一人息子さんが小学1年生の夏、学校のプールで溺れ、亡くなられてしまい「こんな悲しいことはなかった。」とそのお気持ちは今も胸にあると話してくださいました。

<ふるさと自慢>

大門様のご先祖様の時代からずっと住んでおられる東部地域は今でも、豊かな自然があり、石や山など自然物に対する信仰の跡などがたくさん残っているところでもあります。近くの山には奈良時代後期に彫られたであろう石仏があるそうです。そんな古代の石仏が発見された当時は、都会から観光客がこられたりで有名になったそうで、NHKのテレビ取材でも紹介されたそうです。大門様にしてみれば、小さいころから見慣れているせいもあり、周りが騒がしいという感じだったそうです。（また、柳生街道は奈良市街と柳生を結ぶ古道で、たくさんの歴史物を見つけられる道です）



<元気の素>

若い頃から農作業に従事され、常に体を動かしておられたこともあるせいか、86歳の今でも、足腰が痛いということはないそうで、今でもお家にいる時は畑を見に行ったりされています。食べる物も好き嫌いはなく、楽しみの一つだそうです。「物のない時代を知っているので余計にです」と話されていました。

青山デイサービスへは週3回ご利用頂いています。ご自宅から車で30分ぐらい、車中での職員さんとの会話も楽しく、すぐに着くそうです。入浴、リハビリ、レクリエーション等、「満足してます。家の近くにも同じような所があるけど、青山デイでよかった」と「こうして来ることで元気が出る！」と。また気持ちの持ち方も大切に「くよくよしない。いくら考えても仕方がないこともある、気の病につかれてしまう」とおおらかに捉えられており、できないことを悲観するのではなく、「前向きに」をモットーにしておられるお姿は見習わなくてはなりません。

貴重なお話ありがとうございました。これからもますますお元気でいてください。

インタビュー：森井 美喜



感染症対策



短かった秋も終わり、空気も乾燥し、どんどんと冬に移行しつつあります。インフルエンザ・コロナもそうですし、今年は様々な感染症が流行っております。

病気にかからないことも、そうですし、免疫力や抵抗力をつけることも必須となっております。今回は免疫力・抵抗力をつけることを誰でも簡単に出来る事を観点にご紹介させていただきます。

①まずは手洗い

人は基本手を使って様々な作業を行います。ウィルスや菌をついた手で口や鼻を触ることにより感染症にかかるリスクがでてきます。

不潔な手で調理・食事を行うことも感染につながります。帰宅後は勿論、調理・食事の前、またはトイレの後など日常生活の要所要所での手を洗うことを再度徹底しましょう。



※厚生労働省、「正しい手の洗い方」参照。

- 1.流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- 2.手の甲をのばすようにこすります。
- 3.指先・爪の間を念入りに洗います。
- 4.指の間を洗います。
- 5.親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6.手首も忘れずに洗います。



※忘れがちなpoint

- ①時計や指輪は外して洗う！
- ②石鹸を十分に流す！
- ③手を拭くタオルも清潔に！
- ④(爪は短く！)

②十分な食事 そして 睡眠

食事や睡眠の生活習慣を整えることで免疫力の低下を防ぐ・アップさせることが出来ます。また、バランスの良い食事や質の良い睡眠は、免疫機能の為だけではなく、日常を健康に過ごす為にも重要です。

普段の食事がお漬物と味噌汁だけのことが多い方、夜中に何度も起きてしまい、質の良い睡眠がとれていないなどお悩みがある方は、できる範囲で少しずつ改善しましょう。

食事

手軽に食事に足すことができる玉子や豆腐、缶詰、冷凍野菜やレトルト食品等をうまく活用し、タンパク質・ビタミン等バランスを摂れた食事を心がけましょう！

睡眠

良く寝られるように、日中に軽い運動をしたり、寝室の温度や明るさを調整する。
お昼寝は短めに！出来れば横にならず椅子などで15分程度の仮眠を心がけましょう。

食事や睡眠も、簡単に一工夫で変えていくことができます。一度食事のバランス・睡眠についても見直しを行って下さい。

最後によく笑う！！

笑うことにより、血行促進・副交感神経が優位になり、さらに声を出して笑うことにより、腹式呼吸になる為、十分な運動効果が得られます。作り笑いでも同じ効果が現れるとは言いますが出来る事なら楽しく免疫力を高めたいですね。



新大宮デイサービスセンター

南山 仁

掲 示 板

配食のふれ愛

安心・安全にこだわり抜いた配食サービス

配食のふれ愛は、ご利用者様の見守りと安心をお届けする、新たな配食サービスです。ご高齢者様が健康的な生活を送れるよう、味付けにこだわった栄養バランスの良いお弁当をお作りし、安心・安全な美味しいお弁当を毎日お届けしています。

また配達の際には安否確認も行っております。変わったご様子があれば家族様、居宅へ報告しますので、遠方の家族様も安心です。



厳選食材を
手作り加工

食事の楽しみを
最大限に

栄養豊富な
日替わり献立

季節に合わせた
彩り豊かな献立

お粥・刻み等の
個別対応

通常のメニューに加え、様々な方に対応したメニューを用意しています。



糖質カロリー調整食

カロリー計算が必要な方へ
ダイエットや食事療法向け



たんぱく調整食

かかりつけ医の指導を受け、たんぱく質の摂取量に注意が必要な方へ



ムース食

噛むことや飲み込むことが困難な方へ 見た目、香りにもこだわっています

お問い合わせ・ご注文は、お電話又はFAXでお申し込みください

TEL:0742-46-7702

FAX:0742-46-7703

<昇格・人事>

令和6年9月1日付で人事異動がありました。
今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



職員名
役職名
所属先

酒井 賢一
施設長 施設部管掌
デイサービスセンター佐保の里
新大宮デイサービスセンター



職員名
役職名
配属先

南山 仁
センター長 (前 マネージャー)
新大宮デイサービスセンター



職員名
役職名
配属先

中村 千鶴
マネージャー (前 事務職員)
新大宮デイサービスセンター