



和の心と服装!

▽日本らしさとは?

知人が外国に行ったときにこんな質問をされたそうです。

「日本とは? 日本の文化とは? 日本らしさとは?」

という質問です。寿司・天ぷら・京都・単発で紹介することは出来ても、日本らしさを表現するのは難しいですね。

知人は「和の心」を説明できないかと考えて、一生懸命に説明をしたそうです。そのときに使ったのが次のような話だそうです。

日本人は控えめだとか、自己主張が弱いなどと言われることがあります。日本には日本の文化感も関係しています。日本は歴史的に仏教の影響を強く受けたことが多くあります。ですから、仏教的な思想や考え方が私たちの生活習慣にも残っていることがあります。相手のことを考え、相手のために自分がしっかりする。自分がしっかりすれば相手も心地よくなる。そんな自己犠

牲的な発想もあります。例えば、僧侶が着る袈裟などは、夏の暑い日でもパリッと着こなします。パリッと着こなす姿をみると、周囲の人たちもなんだか清々しい気持ちになります。涼しい気分になってきます。実際の温度ではなく、心の温度を下げる役割をするのです。そんな心の文化を持った国です。(略)



一部抜粋です。誤解を招く部分も多々あるかもしれませんが、話を聞いていた外国人の方は、非常に納得されたということです。「あの頃の良き時代」という言葉を聴くことがあります。それは紛れもなく、生活習慣であり、文化感に関係しているかもしれません。

▽作務衣は作業着

若芝の制服は作務衣(さむえ)です。僧侶が掃除や薪割りなどの作業で着た衣類がはじまりだということです。

若芝も修行僧の真摯な心を忘れることなく、日々頑張っています。

■9月あれこれ ▽メイクセラピー

【カオリマジック】

プロのメイクアーティストのカオリマジックさんが来所くださいました。皆様、照れながらもバッチリお化粧していただくことができました。



技術もそうですが、利用者様を引きつける雰囲気作りが素晴らしい!

▽かつお節削り

懐かしい道具をみつけてきたので、皆様にご紹介しました。皆様、慣れた手つきで、スライと1週間分のかつお節を削って下さいました。



「ちょっと、やらせてごらん」
見事な削り振りでした。

◆年末年始のお休み情報

10月	8日(月)	祝日ですが 通常営業です
11月	3日(土)	
	23日(金)	
12月	24日(月)	年末年始の お休みとなります
12月30日(日) ~1月3日(木)		

◆ご利用可能情報

火曜日を除いてご利用可能です。ご遠慮なくご相談ください。

デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町1-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土 (曜日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

くふじしろ/若芝 デイグループ

職員: 介護福祉士5名、ヘルパー1級1名、
看護師2名、社会福祉士1名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

プラチナプレミアムコート

■プレミアムコート

▼床のメンテナンス

室内の床面のメンテナンスには頭を悩ませます。時間が経過すれば床面に痛みが出てきます。また、床面はホコリはもろろんのこと、そのホコリや汚れを元に雑菌が発生しやすい場所でもあります。

最近の新築物件では、ワックスではなく、床面にコーティングを施工することが増えているそうです。床面をキレイな状態で長持ちさせるためです。

コーティング剤は多種多様で、強度(硬度)重視のものから、光沢重視まで、値段も様々です。デイスタービス若芝は、開所時に「プラチナプレミアムコート」というコーティングを施しました。

▼抗菌コーティング

デイスタービスは公共の場です。複数の利用者様やスタッフ、見学の方等、不特定多数の入室があります。そんな場所でもある程度の効果が見込めるものでないと困ります。そんな中で依頼をしたのが「プラチナプレミアムコー

ト」でした。床のコーティングとしては、医療機関や幼稚園・保育園、結婚式場等の公共施設での実績があり、何よりも抗菌効果が特徴です。

先日、食品会社が使っている清潔度テストで床面をチェックしてもらいました。玄関口の床面で472という

数値(低い程良好)・・・この数値は、まな板の清潔度合いの基準をクリアするレベルだそうです。玄関の床で調理ができる清潔度！

ちなみに、事務室はコーティングを施工していませんでした。清潔度の数値は桁違い！2万でした。こんなに違うんだ・・・抗菌おそろべしです。一般住宅でも引っぱりだこのコーティング製品だそうです。



旬をいただく

かぶ

日本各地で固有の品種が多いのがカブです。根にはデンプンの消化助けるアミラーゼなどの酵素を多く含み、胃炎や胸やけなどに効きます。葉にはカロテン、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富で、根以上の栄養価です。



かぶ



食養生

冷え！

お菓子や果物、生野菜、香料、アルコールなどを取り過ぎていると、体が冷えてきます。また体をしめる働きの強い動物性食品が多くても、体はバランスを取ろうとして、体をゆるめ、冷やすものを食べたくくなります。どちらにも偏らず、バランスの良い穀物を、食事全体の半分にするのが整います。造血を促進する葛、黒ごま、自然薯、そば、にんじん、れんこん、梅干しもおすすめです。



テーマ食材

車麩(ふ)

良質の植物性タンパクたっぷりの車麩は、食欲の秋にうれしい食材です。上手に油を使つて、醤油や味噌でじっくり煮込むと、食べ応えもあつて、味&ボリュームともに満足のいく料理ができます。



おうちで手作り

ごぼう 三五八漬け

米と米麴と塩で作る甘味の強い漬物。野菜だけでなく、魚や肉、豆腐や厚揚げなどでも楽しめます。ぬか漬けのようなニオイもなく、毎日かき混ぜる手間もありません。



※参考：海の精クラブ
<http://www.uminosei.com/ryohri/>