

NEXT
55
みんなの力で、みんなの幸せを
SAWARABI
さわらび

- 1 表紙 ガージェネさんによるバレンタイン・ひな祭りコンサート
～珠藻荘・あかね荘・しろがね・明日香・若菜荘・シャトーローズ八町・保育園～
- 2 医学講話 髪の本質と脱毛症の理解
◆皮膚科専門医/日本性感染症学会認定医 齊藤 友紀子
- 6 特集 2026年度さわらびグループ入社式

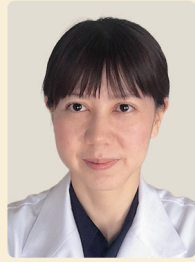
2026 4
vol.636



医学講話

皮膚科専門医／日本
性感染症学会認定医

斉藤 友紀子



髪の毛のメカニズムと

脱毛症の理解

6年続いた後、数週間の退行期で毛が退縮します。その後2〜3ヶ月の休止期に入り、再び成長期へ移行します。人の成長期毛は1日に0.3〜0.5mm程度伸長し、約50〜100本の毛が自然に脱落します。脱落するほとんどの毛は休止期毛です。

この毛周期は老化によって変動し、成長期が短縮することで男性型脱毛症が生じます。何らかの要因で休止期毛の割合が増えて大量に脱毛するのが休止期脱毛症であり、産後や感染症（COVID-19など）の後にみられることがあります。さらに、毛包には本来「免疫特権」と呼ばれる宿主の免疫系の攻撃から守られた状態がありますが、これが破綻すると自己免疫反応が起こり、円形脱毛症が発症します。

瘢痕性脱毛症と呼びます。一方、幹細胞が保たれている非瘢痕性脱毛症は、一時的に毛が脱落しても再度発毛する可能性があります。よって非瘢痕性脱毛症では、脱毛を引き起こしている病態を改善し、発毛させることを目指す治療となります。

また炎症の有無による分類もあります。炎症性脱毛症は、主に自己免疫機序によって引き起こされます。円形脱毛症は毛球部が、毛孔性扁平苔癬は毛包上部が、それぞれ免疫の攻撃のターゲットとなります。非炎症性脱毛症は、毛周期の異常や外的要因（抜毛行為、外傷など）が原因で、男性型脱毛症、女性型脱毛症、休止期脱毛症、トリコチロミア（抜毛症）などが含まれます。

その他にも、甲状腺疾患や膠原病などの全身疾患、薬剤などによる二次的脱毛症もあります。

はじめに

私たちの体は、手のひら、足の裏、粘膜を除く全身が毛で覆われています。毛は人が生存するために必須ではないものの、紫外線や異物から皮膚を守る役割を果たし、現代では美容面でも大きな意味を持っています。脱毛症には、円形脱毛症や男性型・女性型脱毛症、また全身性疾患による二次的な脱毛症などを含みます。

毛の生理

毛は、有色素で太い硬毛、有色素で細く短い軟毛、色素が乏しく極めて細く短い毳毛の3種類に分類されます。毛の色調は、毛母に存在するメラ

ノサイトが産生するメラニンの性状によって決まっています。黒色調はユウメラニン、赤みのある髪はフェオメラニンの量が関係しており、この色調は遺伝的に決まっています。メラノサイト幹細胞は次の成長期の毛母メラノサイトに新しい色素細胞を供給し、メラニン色素が産生されることで毛の色素沈着が生じます。しかし酸化ストレスなどによる幹細胞のDNA損傷で、色素細胞の供給ができなくなり、色素沈着が失われることにより白髪が生じます。

毛は一生を通じて、成長期、退行期、休止期からなる毛周期を繰り返しています。正常な頭髪は全体の85〜90%が成長期であり、成長期が2

脱毛症の分類

脱毛症は大きく「瘢痕性」と「非瘢痕性」に分けられます。毛包の再生に必要な毛包上皮幹細胞は立毛筋付着部位周囲のバジル領域に存在します。この部位が障害を受けると永久的に毛包構造が失われ、この状態を

トリコスコピー

皮膚病変を観察する拡大鏡をダーモスコープといいます。ダーモスコープを用いて頭皮や毛髪を観察する手技をトリコスコピーと呼びます。非侵

襲的で簡便に毛髪疾患の診断に役立つため、広く利用されています。

円形脱毛症では、毛幹の正常な産生が障害されることで断裂毛や黒点といったさまざまな毛の破壊像が観察でき、脱毛した後の毛孔に皮脂や角質物が充満することで黄色点もみられます。男性型、女性型脱毛症では、さまざまな程度の毛のミニチュア化により毛孔径が不均一になります。瘢痕性脱毛症では毛包構造自体が破壊されるため、毛包開口像(毛穴)が消失した無構造な領域が観察でき、毛包周囲の炎症を反映して毛孔周囲に鱗屑や紅斑がみられることもあります。

男性型脱毛症の治療

男性型脱毛症 (androgenetic alopecia: AGA) の病態には、アンドロゲン(男性ホルモン)が大きく関わっています。循環血中のアンドロゲンは、標的細胞の細胞質にある5 α -reductase によってテストステロンからジヒドロテストステロン(DHT)に変換され、このDHTの作用によって毛周期の中の成長期が短縮します。治療薬のフィナス

テリドはII型5 α -reductaseを、デュタステリドはI型・II型の両方を阻害します。これらの薬剤内服中は、前立腺がんマーカーである血中PSAが通常のおおよそ半分程度に低下するため注意が必要です。

ミノキシジルはアンドロゲン経路を介さずに毛周期の成長期を直接延長させる効果を有します。当初は降圧内服薬として開発されましたが、多毛症の副作用が生じたため、その副作用を利用してAGA治療の外用薬が開発されました。ミノキシジルはカリウムチャンネルを開口させ、毛乳頭細胞からの成長期延長因子であるVEGFの産生を促進すると考えられています。ミノキシジル内服薬は日本では承認されていません。

女性型脱毛症

女性において、広範囲に頭髮の数が減る(毛密度低下)、頭髮が細くなる、頭髮の伸びが遅くなるなどの毛成長の変化が生じるびまん性脱毛症(いわゆる薄毛)状態を女性型脱毛症と総称します。主な背景として、加齢変化、女性における男性型脱毛症、休止

期脱毛症の三つが挙げられます。加齢による変化では、日本人女性の毛直径は35歳をピークに細くなることが報告されています。休止期脱毛が生じる原因としては、膠原病、慢性甲状腺炎などの全身性疾患、貧血、急激なダイエット、発熱などの消耗性疾患、薬剤などがあります。

治療は、ミノキシジル外用が第一選択となります。初期脱毛や血圧低下などの副作用に注意が必要です。また、持病のコントロール、良質な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事などの生活習慣の改善が頭髮の健康にも繋がってきます。

円形脱毛症

円形脱毛症は成長期の毛包に対する自己免疫疾患であることが分かっています。主に細胞傷害性T細胞の活性化を介して毛包の自己抗原に対する自己免疫反応が生じますが、他にも複数の免疫経路が関わっていると考えられています。遺伝的素因を背景にして、疲労や感染症などの環境因子が発症の誘引となります。全年齢で発症しうるものの、30歳未満に多

い傾向があります。

治療はステロイドの外用、内服、局所注射や、局所免疫療法、冷却療法など多様な治療を組み合わせることで一般的です。円形脱毛症の病態が1様ではなく、病期や脱毛範囲などによって状況が異なり、各治療の作用点も異なるからです。円形脱毛症は自然軽快することもある一方で、再発や進行を繰り返す難治化することもあります。

まとめ

脱毛症は見た目の変化による心理的負担が大きく、年齢や性別を問わず生活の質に影響を及ぼすことがあります。さらにその病態は複雑で原因も多様であるため、改善や患者さんが満足を感じる状態になるまでに時間がかかることも多い疾患です。適切な診断と継続的なケアにより患者さんがより安心して日常生活を送れるように支援することが重要です。

引用：日本医師会雑誌第154巻第7号特集「脱毛症診療の現状と展望」

赤津 裕康

サルコペニアとは(昨年度の改訂を受けて)

シリーズ最後の今回は、サルコペニアです。

当初、サルコペニアは1989年 Rosenbergによって提唱された症候でした。これはギリシャ語での骨格筋(サルコ)と萎縮(ペニア)に該当します。加齢(一次性)や疾患(二次性)に関連した骨格筋量および機能の低下と定義され、特に加齢により生じるサルコペニアは転倒リスクの増加や運動機能障害から要介護要因の重要なファクターであり、入院、心代謝疾患、認知症、ならびに全死亡などの転帰不良とも強く関連すると考えら

れています。2016年に国際疾病分類第10版臨床改訂(ICD-10-CM)における専用コード(M62.84)の付与により現在、サルコペニアは国際的に疾患として認められています。その後、世界共通の診断基準を作るための国際プロジェクトGLIS(Global Leadership Initiative on Sarcopenia)が形成され、さらに欧米人との体格的差異を鑑みてアジア地域ワーキンググループ(AWGS)により2014年に初めてアジア人に適した診断コンセンサスが提示されました。

その後はEuropean Working Group on Sarcopenia in Older Adults (EWGSOP)のマルコリズムを採用しつつ、アジアのコホートデータでの地域特異的カットオフ値が設定されています。その後、昨年、2025年秋にAWGSにより新規診断規準が発表されました(Nat Aging. 2025Nov; 5(11):2164-2175. AWGS 2025)。

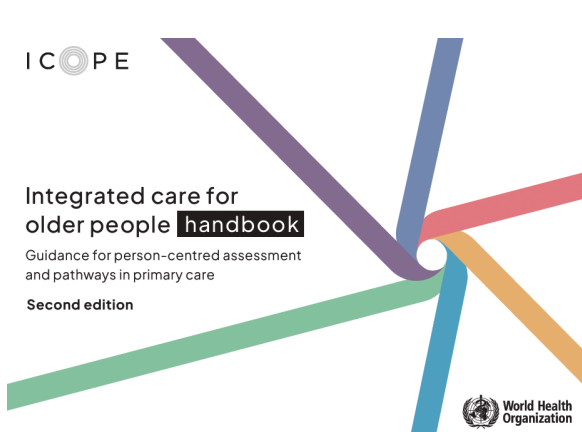
今回の改定のポイントは①妥当性

が検証された診断閾値を用いて中年期(50~64歳)までサルコペニア診断の対象が拡大された点です。次に②診断アルゴリズムを簡素化し、低筋量と低筋力の同時存在のみをサルコペニアの要件とし、身体機能はアウトカム指標として位置づけられた点です。まず筋力を握力で評価した後、筋量の測定で診断します。そして③骨格筋は健康長寿に不可欠な要素であるとともに、脳・骨・脂肪組織・免疫系とのクロストーク(相互連関)を強調した点になります。

現在、世界保健機関(WHO)では高齢者のための統合ケア(ICOP:下表紙)を推進しており、AWGS 2025でもmuscle health(筋肉の健康管理)とICOPにおける内在的能力とのスムーズな連携を通じて、症例発見(スクリーニング)を強化する点が強調されました。ここでは幅広くサルコペニアに陥るリスク要因が提唱されるとともに、その予防策としてレジスタンストレーニングと栄養補充(サプリメントを含む)を組み合わせたエ

ビデンスに基づいた多面的介入により積極的なmuscle healthが強調されています。

皆様におかれましても、本邦で進む超高齢社会の中で、muscle healthと言う観点で若い時から筋トレを含めた複合的運動と栄養補充に心がけていただきフレイル予防を実践いただければと思います。



<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/7516b015-e205-43d1-883f-01f2c31a261/content>

(改訂版も間もなく日本語版も公開される予定です)

認知症マフ



カサデヴェルデにて第1回目の「編む編むクラブ」を行いました。このクラブは利用者様、ご家族、地域の皆様、職員、どなたでも気軽に参加できる「認知症マフ」を編む取り組みです。

認知症マフとは筒状で両側から手を入れられる編み物で、筒の中に手を入れて中のおもちゃを触ったり、外についているおもちゃでコミュニケーションを図ったりできるものです。筒の中には「ニギニギ」という編んだドーナツや棒が取り付けられています。筒に手を入れる事で感じる温かさやカラフルで賑やかなマフを見て楽しんだりすることで、認知症の人に落ち着いた和やかな時間を提供できるというものです。

作り上げた作品は病院などへの寄付を考えているほか、将来的に展示会などができるように頑張っています。

(内藤)

福祉村病院介護医療院では、入所者様が意図せず身体を掻いて傷を負ってしまうことや、チューブ類を引っ張って事故につながることを防ぐために認知症マフを使用しています。

(柴崎)



特集

2026年度さわらびグループ入社式

3月23日に2026年度の入社式が執り行われました。合わせて、永年勤続表彰も行われました。



▲永年勤続表彰

入社式プログラム

- 一．開会の辞
さわらび会の歌「おはよう仲間」斉唱
- 二．辞令授与
- 三．歓迎の言葉
- 四．新入職員誓いの言葉
- 五．永年勤続表彰
- 六．理事・施設長紹介
- 七．閉会の辞

～記念撮影～



▲CEO 山本 左近

永年勤続表彰者

医療法人

氏名	所属
40年	
鈴木 喜子	福祉村保育園
佐宗 智子	福祉村病院 医療事務課
30年	
小川 美紀	福祉村病院介護医療院 医療事務課 課長
20年	
小橋 修	福祉村病院介護医療院 院長
大島 弓佳	福祉村病院介護医療院 介護総士長
松田 里美	福祉村病院介護医療院 看護部
岡田 香苗	福祉村病院 医療事務課
長永 知里	福祉村病院 看護部
石黒 莉奈	福祉村病院 介護部
10年	
大谷 由里	福祉村病院 看護部
牧野さとみ	福祉村病院介護医療院 看護部
森 はこべ	福祉村病院 看護部
田中菜々瑛	福祉村病院 看護部
柳 那美	福祉村保育園
豊田美恵子	福祉村病院 看護部
青木万意子	福祉村病院介護医療院 介護部
上村みつ江	福祉村病院 介護部
都築 悦夫	福祉村病院介護医療院 看護部
千賀 公子	福祉村病院 事務課
仲宗根江美	福祉村病院 環境整備員
山口真理子	福祉村病院 介護部
島田沙梨奈	福祉村病院 介護部
安妻さつき	福祉村病院介護医療院 介護部
村井 陽介	福祉村包括支援センター

社会福祉法人

氏名	所属
30年	
高松 俊彦	珠藻荘 生活支援員
20年	
松下 美香	第二さわらび荘 看護師長
加藤 晃之	シャトーローズ八町 生活相談員
三浦 雅大	第二さわらび荘 介護士
片山謙志郎	第二さわらび荘 介護士
遠山 麻里	第二さわらび荘 介護士
日比野汐織	カサ ブランカ 介護士
蛭名 京子	カサ デヴェルデ 介護士
中西 崇史	珠藻荘 生活支援員
鈴木 巴浦	あかね荘 相談支援専門員
小寺 莉可	あかね荘 生活支援員
白井久美子	フェリス福祉村 介護士
野崎 悦子	第二さわらび訪問介護 サービス提供責任者
10年	
藤井 岳	フェリス福祉村 介護士
粕谷みゆき	カサ デヴェルデ 介護士
大武 雅	第二さわらび荘 介護士
大武 楓	カサ デヴェルデ 介護士
ブー タイン チャー	第二さわらび荘 介護士
スイ ロックサン ハンドク	第二さわらび荘 介護士
チャン ティー トゥー フォン	第二さわらび荘 介護士
福崎 ドナベル ザ パンタ	カサ ブランカ 介護士
杳名 茜	あかね荘 生活支援員
村田 威人	あかね荘 生活支援員
ズオン バント アン	第二さわらび荘 介護士
10年	
原田 紀子	万葉商事
立岩武日兎	万葉商事
大谷 泰代	福祉サービス

新入職員紹介

2026年度に入職した新人職員 25 名をご紹介します。



▲中列、後列が新人職員

医療法人さわらび会 12名

	氏名	採用職種
1	バン アキト 伴 療斗	理学療法士
2	イマダ 今田 ころ	理学療法士
3	アレ カマラ ALE KAMALA	介護士
4	タ マン アスミタ TAMANG ASMITA	介護士
5	スナル プルナ マヤ SUNAR PURNA MAYA	介護士
6	スナル グラス SUNAR GUNRAS	介護士
7	タ バ ビバナ THAPA BIPANA	介護士
8	カナ ラビン KHANAL RABIN	介護士
9	バン タ スミトラ PANTA SUMITRA	介護士
10	ライ アミタ RAI AMITA	介護士
11	タ バ マ ガル スサン THAPA MAGAR SUSAN	介護士
12	ビ ケ サジタ B K SAJITA	介護士

社会福祉法人さわらび会 13名

	氏名	採用職種
1	カナザワ サラ 金澤 沙来	介護士
2	ウイ ケ ウィ ディ ヤワ ティ WIKE WIDIYAWATI	介護士
3	タ バ ス ラ ッ ダ THAPA SHRADHA	介護士
4	クンワ ル スミトラ KUNWAR SUMITRA	介護士
5	カ ト リ サ ン ギ タ KHATRI SANGITA	介護士
6	ボ ハ ラ テ ジ ク マ リ BOHARA TEJ KUMARI	介護士
7	ラ マ シ ン ド ウ ン ド ル マ LAMA SINDUNG DOLMA	介護士
8	タ マ ン プ リ ティ TAMANG PREETI	介護士
9	タ マ ン シ ル ジ ユ ナ TAMANG SRIJANA	介護士
10	カ ル リ ナ ス リ フ ァ ジ ロ KARLINA SRI FAUZIAH	介護士
11	ア フ マ ド ス ル サ リ ム AHMAD NURSALIM	介護士
12	バ ン ダ リ ゴ ビ ン ダ BHANDARI GOVINDA	介護士
13	ジ オ ヴ ァ ニ GIO VANI	介護士

入社式終了後、新規採用職員研修を3月23～25日・27日の4日間に実施いたしました。2025年度の中途採用職員も研修を受けています。

また、3月26日～27日、3月30日～4月3日、4月6日～9日の11日間は介護技術研修も実施し、介護の基礎技術習得支援も行います。

新人職員研修

3月23日

1	挨拶（山本孝之理事長）
2	さわらび会の歴史と概要・職員としての心構え（山本ゆかり専務理事）
3	さわらび会の基本理念（動画視聴）
4	認知症について（伊莉弘之副院長）
5	社会人としての基本的ルールとビジネスマナー（山本淑子副院長）
6	業務遂行上の規則について（松澤事務長・土井事務局局長）
7	組織活動の理解（高齢福祉部長）

3月24日

8	感染症について（小橋院長）
9	障害者福祉について（障害福祉部長）
10	福祉村内施設見学
11	高齢者福祉について（高齢福祉部副部長）

3月25日

12	福祉村外施設見学
----	----------

3月27日

13	消火器の使い方（研修委員）
14	人との関わり研修（さわらび学園 村川真一氏）
15	虐待、身体拘束防止、コンプライアンス研修（さわらび学園 村川真一氏）

介護技術研修

3/26	マナー関係（さわらびスタイルの理解）
3/27	虐待防止研修、コンプライアンス研修 人との関わり研修
3/30	認知症の対応（14-15 ハラスメント研修）
3/31	AM 車椅子の操作方法 福祉車両の操作方法
	PM 利用者支援（コミュニケーションの重要性の理解）
4/1	AM 移乗介助
	PM 衣類の着脱
4/2	AM 排泄介助（トイレ誘導・おむつ介助）
	PM 障害の理解
4/3	AM 食事介助
	PM 口腔ケア
4/6	リフター使用
4/7	シーツ交換
4/8	入浴介助
4/9	感染症・緊急対応



▲研修風景

災害時に備えて

(停電時対応)

〔特別養護老人ホーム さわらび荘〕

近年、大型台風や大雨により停電が発生するリスクが高まっています。一般家庭でもそうですが、特に施設では電気の重要性が高く、停電が発生した場合非常に大きな不都合が生じます。

今回電気作業の一環として、2月27日に停電を伴う工事があり、事前準備をしっかりと進めました。その中で、エレベーター使用ができないため、エアーストレッチャーを準備しました。その他、今まで漠然としていた計画が、より現実的な物となりました。この経験を事業継続計画に活かしてゆきます。(渡邊憲)



野依小学校の児童さんが小麦の奴隷を訪問しました

〔障害福祉サービス事業所 明日香〕

2月5日、野依小学校の2年生9名が「小麦の奴隷」に社会見学にきました。2年生の生活科の学習で「校区で働くすてきな人を見つけよう」というテーマがあり、当店を選んでいたいただきました。

当日は児童より仕事内容についての質問を受けたり、店内を見てもらったりとにぎやかで楽しい時間になりました。パン作りの現場を間近で見てもうことで働くことへの興味を深めてもらえたのではないかと思います。一方で「小麦の奴隷が障がいのある方の働く場である」という点は、まだ地域に十分伝わっていないことも感じました。地域の皆様にもっと知っていただけるよう、のぼりやSNSを活用しながら周知を行ってまいりたいと思います。(安田)

ICT活用で、より手厚い支援の実現へ

〔障害者支援施設 あかね荘〕

3月2日、豊橋市主催のICT活用研修に参加し、あかね荘における「インカム(無線LANトランシーバー)」活用事例を報告しました。昨年度の補助金を活用して導入したこの機器は、施設内の広い範囲で即座に音声共有ができる優れものです。導入後、職員が場所を離れていても迅速に連携が取れるようになり、利用者様をお待たせする時間の短縮や、緊急時の対応力向上につながっています。

研修に参加されていた市内各所の事業所関係者から反響をいただき、私たちの取り組みが先進的な事例として注目されました。今後もICTツールを賢く活用し、職員の負担軽減を図りながら、利用者様と向き合う時間を大切に「温かいケア」を追求してまいります。(白井)

ハラスメントに関する面談を実施しました

〔障害者支援施設 あかね荘〕

あかね荘では(また、社会福祉法人全体の動きではあると思いますが)昨年12月にハラスメントの研修、1月から2月にかけてハラスメントのセルフチェックを行い、ハラスメントに関する周知や理解に努めています。その研修やセルフチェックの結果から、普段からコミュニケーションをとることや風通しの良い職場環境の構築の重要性を再認識しました。そういった観点から、あかね荘では全職員を対象として施設長と個別面談をしています。面談において、現状では、ハラスメントとは言えないようなことでも、放っておくとエスカレートしてハラスメントとなりうる事例もあつたようです。こういったことはハラスメントに限らず虐待防止にもつながることであります。あかね荘では、今後もハラスメントや虐待などにつながりそうなことを気軽に報告や相談できる環境づくりに努めてまいります。(朝倉)

行事報告

〈季節の行事〉

- 第二さわらび荘 1月28日
- しろがね 2月2日
- カサブランカ 2月3日
- カサデヴェルデ 2月3日
- 保育園 2月3日
- 福祉村病院 2月3日
- すみれ 2月3日
- 若菜荘 2月3日
- 天伯 2月4日
- 珠藻荘 2月4日
- グループホームフジ 2月19日



カサ ブランカ

〈ひな祭り〉

- 保育園 3月3日
- カサブランカ 3月3日
- カサデヴェルデ 3月3日
- グループホームフジ 3月10日



福祉村保育園



カサ デ ヴェルデ

〈障害福祉サービス事業所あかね荘〉

2月5日に4名、6日に5名の利用者様が清水地域福祉センターへ衆議院議員選挙期日前投票及び国民審査に行ってくださいました。投票に参加された利用者様より、「上手く投票できましたよ」という報告がありました。(庵原)



〈障害福祉サービス事業所すみれ〉

2月13日、バレンタインケーキを作りました。バームクーヘンと源氏パイにチョコレートソースやホイップクリーム、チョコスプレーをかけ、最後にイチゴをトッピングしました。皆様とても美味しくいただきました。(宮下)



〈障害福祉サービス事業所明日香〉

2月20日・3月2日の2日間で甘夏みかんの収穫を行いました。今年は2日間で収穫できる量でしたが、60kgほど販売できました。傷があり販売できない物は毎年クッキー作業班でジャムにして商品に使用しています。(出岸)

〈福祉村保育園〉

素盞鳴神社まで河津桜を見に行きました。

子ども達は、満開に咲いた桜の木の下で遊んだり、お家の方が作ってくれたお弁当をとっても美味しく食べていました。長い道のりも頑張って歩く子ども達の成長した姿が見られ、とても素敵な時間になりました。(柳)



日々彼是

谷さゆり

宇連ダム貯水率0%が理由ではないのですが

全国各地の水不足のニュースが流れています。その中でも際立っているのが宇連ダム。福祉村のある豊橋市をはじめ東三河と静岡県湖西市の水源となっているダムですが3月17日に貯水率が0%、ダム湖のほとんど水が残っておらず湖底が露出しています。ここまで干上がっている宇連ダムを見るのは初めてです。また宇連ダムでは初めてダム最低水位以下に貯まっている水(貯留水)をくみ上げるポンプを作動させました。このまま雨が降らなければ3月末に貯留水も枯渇することでした。すでに工業用水と農業用水が45%の節水制限が行われハウス栽培のきくらげ農家では十分な散水が出来ず枯らさなためだけに給水を行いきくらげを出荷するこ

からは時々雨は降りましたが宇連ダムの貯水率の回復には至りません。宇連ダムを水源とする東三河地域の豊橋、豊川、蒲郡、新城、田原の各市が一斉に節水の呼びかけを行いました。午後11時から朝の5時まで水道を使わないでください、というものです。貯水率は0%になってから呼びかけるのは遅すぎるのでは?という声もありました。その時間帯でもお手洗いなど必要最低限は使わざる負えないのですが日頃から節水意識が大切ですね。以前は入浴時にシャワーを使っていたのですが浴槽にお湯を張り手桶で体を流しています。それから節水を意識して使っていたわけではないのですが以前から洗濯洗剤はすすぎのいらぬ洗剤を使っています。最近ではいろいろなメーカーからすすぎゼロの洗剤が出ていますが、私が使っているのは海洋タンカーの事故処理研究から生まれた易分解性洗濯用洗剤です。この洗剤、絹や毛などの衣類にもそのまま使えるのでネットに入れてほかの洗濯物と一緒に洗濯しています。おしゃれ着洗いコースを選ばなくても洗濯できます。取扱説明書には洗いは5分、すすぎ0分、脱水は3分で洗濯可能と書いてありますが部屋干しをするので脱水は7分にしていきます。希釈すれば食器洗いや部屋の掃除にも使え、なんと化粧筆も洗えます。食器洗いについては新聞紙や広告のチラシで油類や汚れを拭きとってから希釈した洗剤液にドボンと入れてこすれば汚れが落ちます。とても使い勝手の良い洗剤です。

Vol.136 relay column さわらび会のわ

さわらび地域包括支援センター
社会福祉士
石黒 宏恵



私には愛犬が2頭います。犬と暮らすと、いいことがたくさんあります。どんなに疲れて帰っても、私の帰宅を喜ぶ犬に会った瞬間に疲れは吹き飛びます。寒い冬と一緒に寝ると、朝までぬくぬくです。私が泣いている時は私に寄り添い、私が子どもを叱っている時は子どもに寄り添います。

犬は言葉を話すことはできませんが、仕草や表情、吠え方など全身で気持ちを伝えてくれます。言葉が通じない者同士でも、気持ちをわかろうとする努力をすれば心は通じ合うことができます。日々実感しています。

一方で犬と暮らす中で大変なこともあります。毎日の散歩や食事の世話、家を清潔に保つための掃除も欠かせません。それに病気の心配もあります。先日、犬の病気が判明しました。命に関わる病気で、治療を受ける、受けないなどは、とても重いことでした。それでも、「この子の望むことは何だろうか」を真剣に考え治療を受ける決断をしました。手術を受け、今は落ち着きました。が再発の心配もあります。命の長さは誰にもわかりません。今、一緒に暮らせることに感謝し、毎日を楽しく暮らしたいと思っています。

私のふるさと

EPA 候補生
 ラマラオジマエトニデラベマ(イーノ)

出身 ● ビスリグ市 スリガオ・デル・スル
 学歴 ● フィリピン看護学士
 資格 ● EPA 候補生



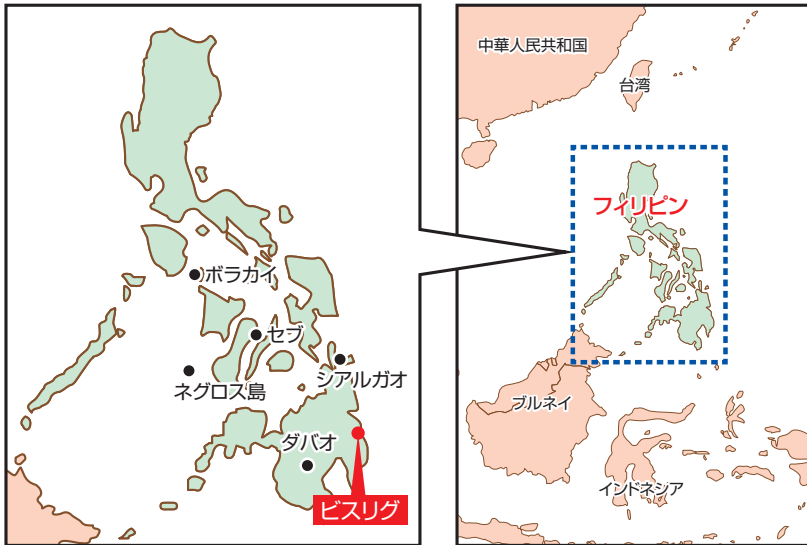
ビスリグ市は、スリガオ・デル・スルの東にある、きれいな町です。大きな太平洋のそばにあり、「ブーミング・シテイ・バイ・ザ・ベイ」と呼ばれています。「ビスリグ」という名前には、面白いお話があります。一つは、王子と王女が川に落ちた時、強い蔓(ビスリグ)につかまって助かったというものです。もう一つは、「ビスリグ」という昔の金の名前から来たという話です。スペインの人たちも、昔の地図にビスリグのことを書いていました。アメリカの時代、PICOOPという会社が森の木を切つて、紙を作る仕事をしました。たくさんの方が働き、町は大きくなりました。でも、森は少なくなつてしまいました。今は、自然を守ることを大切にしています。ビスリグでは、海の食べ物人気です。魚、カニ、エビ、イカなどがたくさん獲れます。「キニラウ」という酸っぱい魚の料理や、「ムティア・ナン・ビスリグ」というココナツミルクで煮たごちそうもあります。ビスリグの人たちはお祭りが大好きです。9月には「カラワサン祭り」や「ティヌアン・サヤウ祭り」があります。



す。一番有名場所は「ティヌアンの滝」です。とても大きくて、三段になっていきます。「フィリピンのナイアガラ」とも呼ばれています。太陽の光で虹が見えることもあります。私はこのビスリグで生まれ育ちました。美しい自然と優しい人たちにかこまれて大きくなりました。ビスリグは、ただの町ではありません。たくさん物語と自然、心がつまった場所です。ビスリグは、私の自慢の故郷です。



フィリピン ビスリグ周辺の主要都市



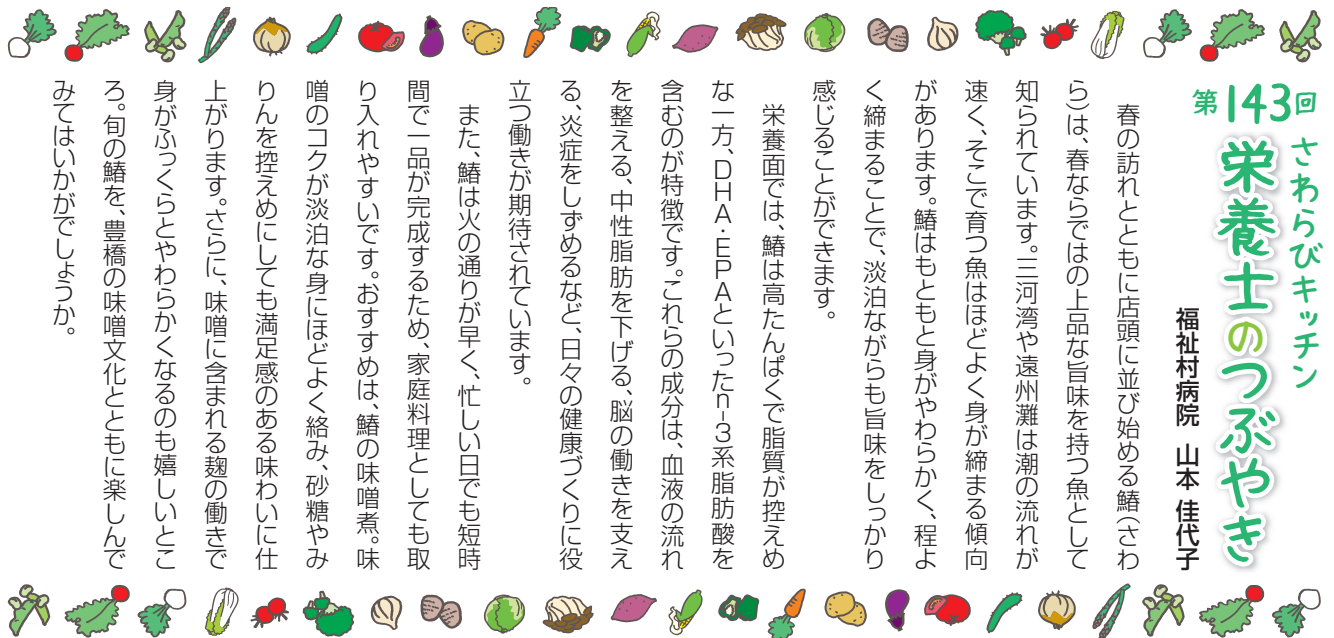
第143回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

福祉村病院 山本佳代子

春の訪れとともに店頭に並び始める鯖(さわら)は、春ならではの上品な旨味を持つ魚として知られています。三河湾や遠州灘は潮の流れが速く、そこで育つ魚はほどよく身が締まる傾向があります。鯖はもとも身がやわらかく、程よく締まることで、淡泊ながらも旨味をしっかりと感じることができます。

栄養面では、鯖は高たんぱくで脂質が控えめな一方、DHA・EPAといったn-3系脂肪酸を含むのが特徴です。これらの成分は、血液の流れを整える、中性脂肪を下げる、脳の動きを支える、炎症をしずめるなど、日々の健康づくりに役立つ働きが期待されています。

また、鯖は火の通りが早く、忙しい日でも短時間で一品が完成するため、家庭料理としても取り入れやすいです。おすすめは、鯖の味噌煮。味噌のコクが淡泊な身にほどよく絡み、砂糖やみりんを控えめにしても満足感のある味わいに仕上がります。さらに、味噌に含まれる麹の働きで身がふつくとやわらかくなるのも嬉しいところ。旬の鯖を、豊橋の味噌文化とともに楽しんでみてはいかがでしょうか。



さわらび会後援会寄附ご芳名

令和8年3月6日～令和8年4月5日

豊橋市野依町字西物草1 2 家具の街ヨコモランド 10,000円

豊橋市入舟町2 1 (株)三恵薬品 10,000円

豊橋市駅前大通一丁目5 5 サラエナジー株式会社 10,000円
サラータワー

新城市南畑7 4 光田屋(株) 20,000円

匿名氏 1,000円

たくさんのご寄付ありがとうございました。
計 **51,000円**
現在までにご寄附いただきました金額は
902,780,561円

●福祉用具紹介のコーナー

「浴そう 座ぶとん」

浴槽に沈めて使用する体圧分散補助用具です。お尻や背中など痛みが気になるところにしいて浴槽に入ることによって痛みを気にせずリラックスして入浴することができます。座ぶとんの裏の滑り止め素材によりお風呂での事故予防となり安全です。また、クッション素材には水分を吸収しないスプリング構造体ブレスエアという素材を使用しているため湯船から持ち上げて外に出すだけで95%以上水分カットができお手入れも簡単です。

(たまも荘障害者生活支援センター 鳥居)



販売価格:13,200円(税込)



福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

出前講座

2月7日に天伯校区「ひだまりの会」、2月14日に野依校区「おしゃべり元気会」を実施しました。



地域ケア会議

～さわらび地域包括支援センター～

2月4日に青陵生涯学習センター、2月18日に芦原校区にて、地域ケア会議を実施しました。(白井秀)

第5回Dreamマルシェに小麦の奴隷が出店しました

2月22日、伊良湖リゾート&コンベンションホテルにて開催された「Dreamマルシェ Spring&菜の花祭り」に出店しました。80店舗以上のお店が集まり大盛況の中、皆様に来ていただき8万6,660円の売り上げでした。(岸)



＊お礼コーナー ありがとうございました＊

※豊橋善意銀行を通して
バナナ味パウンドケーキ7袋(あかね荘)
▼青陵中学校様
夏みかん(さわらび荘)

フラトレ[®]

～軽費老人ホーム 若菜荘～



2月13日若菜荘食堂にてフラトレ[®]サポートメンバーの三上美幸さんによるフラトレ[®]を行いました。

フラトレ[®]はフラダンスの動きを取り入れ、ハワイアンミュージックに合わせて楽しく体を動かす豊田市発祥のオリジナル運動プログラムです。

イスに座ったままでも運動ができるため、ここ最近高齢者に注目されています。

三上さんが用意した色とりどりのフラダンスパウスカートやハワイアンレイの中から、入居者様がお好きな柄や色のものを身につけ、まるでハワイにいる気分で運動を行いました。

今後もフラトレ[®]を継続してリハビリに生かしてゆきたいと思います。

(山下)

- 福祉村病院 ☎(0532)46-7511
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム ☎(0532)46-7501
- 特別養護老人ホーム さわらび荘 ☎(0532)54-3501
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2
- グループホーム 白珠 ☎(0532)66-0082
- 地域密着型サービス事業所 常盤 ☎(0532)62-3370
- 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘 ケアハウス カサ デ ローザ ☎(0532)37-1209
- 特別養護老人ホーム カサ プランカ ☎(0532)69-1701
- 地域密着型サービス事業所 カサ デ ヴェルデ ☎(0532)23-5552
- 特別養護老人ホーム 天白 ☎(0532)48-1113
- グループホーム フジ ☎(0532)54-5477
- 軽費老人ホーム 若菜荘 ☎(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠藻荘 ☎(0532)47-1050
- 障害者支援施設 あかね荘 ☎(0532)48-2825
- 障害福祉サービス事業所 明日香 ☎(0532)46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね ☎(0532)48-1032
- あかね荘 障害者生活支援センター ☎(0532)38-9090
- サービス付き高齢者向け住宅 シャトーローズ八町 ☎(0532)52-0005
- 介護付き有料老人ホーム フェリス福祉村 ☎(0532)47-2202
- 障害福祉サービス事業所 すみれ ☎(0532)38-5077
- 共同生活援助事業所 すみれホーム ☎(0532)29-8180



医療法人・社会福祉法人
さわらび会
理事長 山本孝之

編集後記

アメリカとイスラエルがイランを奇襲攻撃し戦争が始まりました。イランはホルムズ海峡の封鎖を行い原油の輸送が困難な状況に陥っています。そのため原油価格の上昇に伴い、全国でガソリンや軽油の著しい値上げが起っています。現時点ではアメリカによる国際法違反のエネルギー施設への攻撃は見送られ停戦に向けての調整が行われているとの報道ですがどうなるのでしょうか。医療現場でも燃料費の高騰、MRIに使われるヘリウムもホルムズ海峡の航路を利用していますので輸入が困難となると予測されています。国内ではヘリウムガスの再利用が考えられています。貯水率0%となり湖底が露出した宇連ダムですがその映像を見た大勢の方が宇連ダムの見学に訪れまして。安全対策が何もできていないため枯渇した湖底への立ち入りを禁止する看板がありますがそれでも入ってしまう人もおり問題となりました。ダム湖内は水資源機構の所有地で不法侵入にあたります。決して立ち入らなようにお願いします。(谷)