



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階 ☎042-311-5445 ㊟042-311-5449

9/27(金)



あなたは詐欺に騙されていませんか？

★キャッシュカードとクレジットカードの違い

- ★詐欺、その手口とは・・・
- 1. カード偽造
- 2. オレオレ詐欺
- 3. 訪問（勧誘）詐欺
- 4. 介護保険（施設費）
- 5. 偽造カード・偽造

「あなたは詐欺に騙されていませんか？」  
騙されていませんか？」  
長谷川清一さん

昨今、年間360億円、1日当たり約1億円という巨額なお金、詐欺で騙し取られているのが現状です。それでは、どのようにして詐欺から未然に防ぐことができるかを、システムを構築してきた経験を生かして講義をしました。「知らない（非通知を含む）電話には出ない」、「個人情報をもやみに開示しない」、「本人確認を徹底し、怪しい時はすぐに警察へ連絡する」これだけで防ぐことができます。皆さんもどうか騙されなくてください。

追伸、騙されて取られたお金は、まず戻ってくることはありません。

さくらで行っている「ミニ講座」。実は、利用者様に講師をしていただく機会があります！今回は、その中から2つをご紹介します。

(文章はご本人の執筆によるものです)



スタッフより圧倒的に社会経験が長い利用者様は、様々な知識をもっておられます。ミニ講座では、さくらのコンセプトの1つ、「学び」の機会として、有志で利用者様に協力いただき、みんなで学び合える環境をつくっています。今回、長谷川さんと猪熊さんのお話はとても興味深く、大変学ばせていただきました。ありがとうございました。過去にもいろいろな分野のお話を利用者様にさせていただいています。これからも協力いただける方をお待ちしております！

(理学療法士 鈴木)

## 『国際アンデルセン賞』

猪熊葉子さん

私たちが「群読」の間で出会う詩人たちの間に国際アンデルセン賞受賞者まで、みちおの名がある。国際アンデルセン賞は国際児童図書評議会が隔年に優れた作家、画家に授与する賞で、「小さなノーベル賞」といわれる権威あるものである。この評議会は、本を介して世界の子どものための国際交流を図るために設立され、加盟79カ国、日本にも支部がある。

発展途上国の子どものために本を届け、作品研究、本の普及に関する各種調査、読み聞かせの指導、その他多様な活動をしている。なかでも最も注目されているのが児童文学の質の向上を目的とする国際アンデルセン賞の選定である。各支部は競ってこの賞の獲得をめざしている。しかし、日本語が英語のように国際的に使用されない言語であり、また翻訳に値する魅力ある物語作品が乏しかったために日本支部は長い間受賞できなかった。そこで物語作家ではなく、詩人を候補にしては

9/24(火)



という案が浮上し、子どもたちに親しまれているまど・みちおが選ばれた。だが翻訳が皆無では選考の対象にならないため、詩の英訳の経験をお持ちの美智子皇后陛下に無理を承知をお願いした。私たちの願いを聞き入れてくださった皇太后様は優れた詩的感性と英語力を駆使されて翻訳作業をしてください、その結果2冊の美しい英訳詩集が日米で出版され高い評価を得た。そして遂に1994年に初めて念願の賞を獲得。詩が子どもの心に栄養を与える大切な文学であることを内外に示したという意味でこの受賞は画期的であったし、それが他国に例を見ない皇后陛下のご尽力によって可能になったことも忘れてはならないと思う。

とても良い笑顔です！



10月のさくらクラフトは、アイスの棒と和紙でランプを作りました。45名が参加されました。細い棒に接着剤をつけたり、まっすぐ貼る等の難所を個々で工夫していました。また最も集中して取り組まれたのは飾りつけです。草花や折り紙で季節感、立体感を表現し、風情のある一品ができました。

次回は12月2週目「苔玉作り」を実施します！

(介護職 小田)

## 第2回 さくらクラフト



## ◆スタッフコラム

理学療法士 鈴木翼



先日、今年度二度目の沖縄（宮古島）に二泊三日で行って参りました。毎回、せっかくだ行つたのならバカンス感を出すために少し日焼けした方がいいなと思ひ、あえて肌を焼くのですがいつも日焼けしすぎてしまい今度も顔面の皮膚が向けてパリパリのまだら模様です。

宮古島にはいつも釣りに行つております。トップゲームでのキャストイングです。狙つている魚はご存知でしょうか。浪人アジ（giant trevally,G）という世界最大のアジです。当て字では、魚偏に強と「魚強」書き、暴力的な引きとして有名です。私は8年前に全長120cm 30kgのGTを釣ることができました。今回の釣行では釣る事はできなかつたのですが、アオチビキ・サバ・アカジン・ダツなどを釣りました。使つた物品は、タックル・gama製 SALTIGA ルアー・別注平政190gが主です。アオチビキは90cmの12kgで、締めたりルールのドラッグに熱が籠る熱い格闘を楽しめました。右三角筋・両側の腕橈骨筋が筋肉痛です。あ、顔面は火傷です。

宮古島でのスケジュールは、観光はほぼしたことがなく、初日午後から釣り。夜・ピール 2日目・朝8時〜16時まで釣り。夜・ピール 3日目・朝8時〜13時まで釣り。15時発のANAで帰宅となります。一日の消費カロリーはデバイス上では4000kcal消費なのですが、それ以上に飲み食いするので結局3kgほど増えました。宮古島はGTの個体数が少ないらしく難易度も高いです。次はパラオで喰いつ気が高い40kgオーバーのGTと格闘できるように、身体と精神を鍛え直したいと思ひます。



## 地域の方と交流しています

### ◆昭和歌謡を楽しみました

10月10日（木）地域でボランティア活動をされている「昭和歌謡会」。ギター・ウクレレ・お歌の3名で演奏に来てくださいました。

懐かしの歌謡曲と小学唱歌メドレーを披露。皆さんも口ずさんでいました。



### ◆ハロウィンに

#### 可愛い訪問客!?

今年もご近所のウイズチャイルドに通う子どもたちが仮装をして「トリック・オア・トリート」と遊びに来てくれました。子どもたちから手作りのキャンデーをもらい、利用者様からもお返しのお菓子を手渡し、



かわいらしい訪問客との交流を楽しみました。

ちよつと役立つ

## ミニ講座

10月のミニ講座プログラムの中でお話しした内容について、ぜひ紙面でも紹介して欲しいという声をいただき、さくら通信に掲載いたしました。

### ■機能性ヨーグルト

について

最近のヨーグルトは普通の乳酸菌だけでなく、それ以上の機能があるヨーグルトが増えていきます。ヨーグルトごとにどういった機能や効果があるのか知りたくて調べてみました。

- ①雪印メグミルクガセリ菌SPP株  
内臓脂肪を減らす
- ②らくれん8020  
歯と歯茎の健康を守る
- ③オハヨーロイテリ  
口内環境を整える
- ④森永  
ギリシヤヨーグルトパルテノ  
たんぱく質8.9gが摂取できる
- ⑤森永 HILITRIGLUCIN  
たんぱく質10gが摂取できる
- ⑥森永アロエ  
肌の保湿量を高め水分量を増やす
- ⑦森永ビビダス  
O157感染防御作用、花粉症改善
- ⑧明治PA-3  
尿酸値の上昇を抑える
- ⑨明治LG21  
胃の炎症を抑える、ピロリ菌を攻撃してくれる
- ⑩明治R-1  
免疫力アップ、風邪、インフルエンザ予防



機能性ヨーグルトは食後に1週間食べ続けることで腸内環境が変わり効果が期待できます。腸を元気に保つことが健康を維持するポイントです。ご自分に合ったヨーグルトで「腸活」を始めてみませんか？  
(生活相談員長妻)