

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2021年11月号 VOL.191

音楽のチ・カ・ラ

第10回 ふれあいサロンコンサート 《身近な場所で生の音楽を》

ヒロ薬品では、これまでに「ヒロ薬局介護サービス」にある『すまいる♡くらぶ』で数回にわたり地域の皆様をお招きして『ふれあいサロンコンサート』を行って参りました。いつもは介護用ベットや車いすなど福祉用具を展示しているスペースに椅子を並べてコンサート会場を作りました。1回目はサキソフォン奏者のTOMAさん(苫米地義久さん)、2回目はフルートアンサンブルの『から・ふ・る』の皆さんによる演奏会を開催いたしました。午後の1時間、たくさんのお客様にご来場いただき、演奏をお楽しみいただきました。それぞれの生演奏では、耳で聞くだけではなく、体で音を感じ、懐かしい記憶を呼びさまし『音楽のチカラ』を実感することができました(^_^)

第1回

♪ サックスコンサート ♪



TOMAさんが50年愛用されているサックスが奏でる音は、温かくて伸びやかな優しい音色です♪
いつも「人が優しく元気になる」ことを願って演奏されるそうです♪



♪スマイル♪オーバース
レインボー♪ムーンリバー
など、ジャズや映画音楽
など、懐かしい数々に、
曲と共に記憶も蘇ってきます(*^^)v



「この映画を観たわ!」「この曲でダンスを踊ったわ!」と喜ぶ方々。また演奏の間ではTOMAさんの『ほのぼののトーク』で会場が和みました^^♪

TOMAさんは、ビクターのスタジオエンジニアを経て、ハブアーティスト(東京都後任の野外演奏者)として都内各地で活躍中です。
→上野公園で演奏中の様子



第2回

♪ フルートアンサンブルコンサート ♪



フルート3本による合奏やピアノを交えてのアンサンブルで、映画音楽♪歌謡曲♪演歌などおなじみの曲が並びました♪

初めてフルートの音を生で聴かれた方も、美しい響きに感動していらっやいました。短い時間でしたが、心も体もリラックスして頂けたようでした^^♥



おまけ: 代表の古谷とケアマネジャー男子の4人のピアノ連弾で「ふるさと」を演奏、会場の皆さまも一緒に歌って下さいました♪

「から・ふ・る」はフルートとピアノを楽しむ3人のアマチュアのグループです。ボランティアで高齢者介護施設や子供たちの催し等で演奏活動を行っています🌸🌻🌼

皆さんに安心してご来場いただけるようになりましたら、気軽に生演奏をお楽しみいただく『ふれあいサロンコンサート』や『講演会』などのイベントを再開する予定です。
「こんなことをやって欲しい」などのご意見、ご希望を是非お寄せ下さい。



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-10 ♡

今年開催されたオリンピック・パラリンピックでの活躍は選手達だけでは有りませんでした。参加者の良い印象として、ボランティアさん達の『お・も・て・な・し』の心は国を超えて伝わった様です。さて一口にボランティアと言っても、多くの役割がありますが、基本的にボランティア精神とは何かを勉強してみました。「ボランティアとは、慈愛の心で奉仕をおこなう活動であって、結果や報酬を求めないもの」活動には主に4つの原則があるとされています。簡単にお伝えすると・・・。

① 自分からすすんで行動し② ともに支え合い、学び合い③ 見返りを求めず④ よりよい社会をつくる事です。今大会はほぼ無観客で、選手達ともソーシャルディスタンスを取り、会話も慎まなければなりません。しかし、直接言葉を掛けられなくても伝わるものはあるとベテランボランティアさん達は伝えています。声には出さなくても心の中でも祈る、応援する。『祈りの効果』と言うそうですが、それだけでも選手にとっては有難い応援なのだそうです。選手のみならず、どんな時でも笑顔で出迎え、送り出されるだけで人は嬉しいものです。やはりボランティアの基本は『慈愛』と『献身』なのですね。人の役に立つ事に喜びを見出し、たとえ目に見える報酬が無くても自分がやり遂げた後に、たっぷり自分自身に心の栄養が備わるのがボランティアの醍醐味で有り、同時に自らの可能性を広げるチャンスでもある様です。TOKYO 2020 ボランティアでは9種類の役割に分類され、それぞれのアイコンが目印です。多様な役割がある中、自分の得意分野での活動が出来ます。案内は空港からの出迎えや施設内の案内を行い『大会の顔』と言われています。アテンドとは聞きなれない言葉ですが、委員や大会関係者の通訳や秘書役を担う為、笑顔と臨機応変な対応が求められます。式典は一番皆さんが目にするメダルや賞状を運ぶ役割の方ですね♪ その他にも健康管理をサポートするヘルスケア、競技結果を入力し世界に配信するテクノロジーも重要な役目です！



移動



競技



案内



ヘルスケア



運営サポート



アテンド



式典



メディア



テクノロジー

第22回

知ろう栄養 延ばそう！健康寿命

～便は体からの大事なお便り～その2

便の「臭い」を気にしたことがありますか？

臭いの原因は、腸内細菌のバランスに影響されます。腸内細菌には「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」があり悪玉菌は肉類などに含まれるタンパク質を分解する際に嫌な臭いを放つ物質を作り出します。

肉や脂っこいものに偏った食生活が続くと悪玉菌が増え嫌な臭いが強くなり、一方善玉菌が増えると臭いが抑えられると共にスムーズな排便が期待できます。

善玉菌は腸内でオリゴ糖や食物繊維をエサとして、病原菌の増殖抑制や腸の動きを活発化し免疫力を高めます。お腹の調子を整えると風邪の予防にもなります！



栄養UP 簡単レシピ ～温まるダブル発酵食～ ホットヨーグルト甘酒

材料（1人前）

- ①ヨーグルト（無糖） 75g
- ②麴甘酒 125ml
- ③生姜汁 小さじ1（又は生姜パウダー 小さじ½）



1. マグカップにヨーグルトと甘酒、生姜汁を加え、よく混ぜる。
2. ラップをかけずに、電子レンジで600W・約1分、人肌程度に温めて出来上がり。

1人前 エネルギー：131kcal 塩分0.3g

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

デイサービス すまーと♡川柳



「母の里 訪ねてみたし 八十五」

自分が母が亡くなった年齢を超えたところで、母の故郷を訪ねてみたくなりました。

すまーとご利用者 S・N様

編集後記：コロナ禍、家にいる時間はテレビばかり観て過ごしていました。そこでニュースや見たい番組以外はテレビを消して、CDをかけたりインターネットで音楽を聴くようにしました。時間がゆったり流れ気持ちが落ち着いて、家事もはかどります。これも「音楽のチカラ」でしょうか。 あっほ～む 事務 広瀬 幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています