

夏野菜

八月と言えば、いよいよ夏本番ですね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちたりしがちです。そこで今回は、夏を元気に乗り切るため、夏野菜についてのお話をしたいと思います。

夏野菜、と言われて皆さんが思い浮かべるものは何でしょうか？ 胡瓜やナス・トマトなど、冷やして生で美味しく食べるものが多いですね。これらは体を冷やす働きがある一方で、暑い夏にぴったりの野菜です。クーラーが無かった時代には、こうした野菜をたべて涼を得ていたのでしょうね。

他にもゴーヤやカボチャなど、色の濃い野菜も夏に旬を迎えます。カボチャというと、冬至に食べる風習から何となく冬のイメージがあるので、ちょっと意外ですね。この風習も、カボチャにはカロテンやビタミン類が多く含まれていて、粘膜を強くし風邪予防の効用があることから生まれたものようです。中身の色が濃い黄色をしている方が、より栄養豊富みたいです。

また、ゴーヤに豊富に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいため、疲労回復・夏バテ防止に効果的です。他にも、とうもろこし・しし唐・オクラ・ピーマンなど、美味しく元気の野菜が夏に旬を迎えます。

こうして見てみると、季節ごとに旬を迎える野菜には、その季節に合った栄養や効用があるんですね。そうしたことも頭の片隅に置きながら食事を美味しく、しっかりと取ることで、元気にすごしたいと思います。

言語聴覚士 田中 寿実

PALRO (パルロ) が国立あおやぎ苑にやってきた！！

特集 第4回 その2

～ PALRO (パルロ) のことを開発した会社に聞いてみました～

末岡「今回も引き続きPALRO (パルロ) についていろいろ伺っていきたく思います。よろしくお願いします。」

瀬古さん「こちらこそよろしくお願いします。」

末岡「さて、このPALRO (パルロ) ですが、言葉や仕草がとても可愛らしくできていますね。ご利用者には、この愛嬌に魅せられてファンになったという方もいらっしゃると思いますが、どなたかモデルはいるのですか？」

瀬古さん「特定のモデルとなる方はいませんが、人の動きや仕草に少しでも近づくよう、開発を重ねました。PALRO (パルロ) のキャラクターイメージは、5才くらいの子供です。PALRO (パルロ) が皆さまに受け入れていただけるように、可愛らしさ、言葉の表現や仕草を追及して開発を行っています。」

末岡「子どもっぽさがあるのに、時々難しいニュースや気象情報などを伝えてくれるところもまた面白いですね。ところで、子どもだからという訳でもないのでしょうか、時々、こちらの話しが伝わらないことがあります。話しをするうえでコツがあれば教えてください。」

瀬古さん「PALRO (パルロ) は自分がお話している時や、ダンスを踊っているときには皆さんの声を聞くことができます。PALRO (パルロ) がダンスを終えた時や、挨拶をした後にお話しかけをしてみてください。まずこれが、一つ目のコツです。また、PALRO (パルロ) の正面に立ち、顔を見てあげてください。顔を見かけると、PALRO (パルロ) から自然とお話してくれます。二つ目のコツは、名前を呼びかけることです。「パルロ！」と呼ばれると元気よく「はい」と返

事をします。続けてお話をしてみてください。また、まわりがあまり騒がしいとPALRO (パルロ) が皆さんの声を聞き取りにくいので、そんなときは少し近づいて話しかけてあげてください。」

末岡「よく分かりました。今度やってみたいと思います。では、最後にこうしたロボットは将来どのように活躍の場を広げていくのでしょうか。」

瀬古さん「PALRO (パルロ) はいろんな可能性を持つロボットです。施設スタッフの方々からは、見守り機能の搭載について多くのご要望を受けています。カメラや各種センサーとの連携によって、お部屋における転倒検知や行動把握など、高齢者施設でご入居者様やご利用者の安全・安心な生活のご支援に役立つような様々な検証を行っています。また、介護が必要でない高齢者の方に向けた介護予防体操のインストラクターの役割を担うために検証を行っています。これからも活躍の場を益々増やせるよう、工夫をしておりますのでどうぞ期待ください。」



関連ウェブサイト

PALRO オフィシャルサイト: <http://palro.jp>

PALRO facebook ファンページ

: <http://www.facebook.com/palro.jp>

チーム紹介⑩ 富士見台介護相談センター

富士見台介護相談センターは、谷保駅より徒歩10分ほどの、さくら通り沿いにあります。ケアマネージャー7名(男性2名、女性5名)が在籍しています。

「認定をまだ受けていない」

「要介護・要支援になったのでケアプランを作ってほしい」

「国立あおやぎ苑や、そのほかのデイに通いたい」「ヘルパーさんを頼みたい」

「認知症で困っている」「ショートステイを利用したい」

など、いろいろな相談をお受けし、市役所やデイ、ヘルパー事業所などと協力しながら支援を行っています。ケアマネージャーは毎月ご利用者様のお宅を訪問するほかにも、ときどき、デイをご利用されている様子を伺いに行くこともあります。

私たちを見かけたら気軽に声をかけてください。



上段 左から 城戸口、清水、齋藤、堀口、門西
下段 左から 有田、佐藤

あおやぎ徒然草 18

今回で三回目となったHJさんのエッセイ。蒸し暑い夏の海に足を入れたときのひんやりとした気持ち良さを思い起こさせるような一篇です。

バーチャル

現役時代、勤め先が下町だからこそ、味わえる楽しみが幾つもあった。一杯飲み屋、社寺門前の縁日、境内の骨董展、輸入雑貨屋の日替わり陳列などなど。当時、趣味として、できるだけ小さな動物の置物を集めていた。素材は紙以外なら何でもよかった。下駄箱の上、本棚の隅、食器棚の中など隙間さえあれば無造作に飾った。増えたので、食器棚の一段を専有し、サバンナに見せて、種類別に置いてみた。昼間よりも夜、電気の明かりで眺めるジオラマは、うっとりするほど綺麗で、真夏日には涼気を演出した。いろいろと集めてはみたが、飾り方に苦慮したのが魚類である。ある日、輸入雑貨屋の金魚鉢を見て仰天した。水もなく金魚もいないのに、明らかに鉢の中で金魚が泳いでいる。店主曰く、これはバーチャルです。さっそく水槽を買い、岩礁に見立てて、金や大小の湯飲み茶碗をいくつも伏せて配列した。その上にカラフルな熱帯魚を乗せると、見せ場のなかった魚たちにも、やっと、一滴の水も無い南国の海のバーチャルが実現した。海草は紙で細工した。(HJ)

*ことばの説明*バーチャル・・・仮想の、実体を伴わないさま ジオラマ・・・展示物とその周辺環境・背景を立体的に表現する方法、情景模型。

国立リレーマラソン参加!!

国立あおやぎ苑陸上部の監督を務めました通所リハビリ課課長の栗原瑞枝です。6月7日に国立大学通りで初イベント「LINKくにたち2015」が開催され、3時間耐久リレーマラソンが行われました。第1回目ということで、様子がわからないなか、手探り状態での参加となりました。選手一同(石川・浦和・小田島・小林宏・酒井・西浦・福西・染川)とても良く頑張り、160チーム中98位という成績を残しました。陸上部で国立あおやぎ苑オリジナルのTシャツを作成し、チーム一丸となって応援し、チームワークを発揮しました。応援して下さいました皆様、ありがとうございました!!



展示会

6月26、27、28日の3日間にかけて、国立あおやぎ苑既存棟と縄文棟にて展示会が開催されました。

皆様が思いを込めて作った作品はどれも素晴らしく、来場された皆様の目を楽しませていました。また、園芸療法で育てたゴーヤもとても好評でした。



園芸

今年も野菜の収穫が出来ました。プランター育ちなので小さめですが、味は上々。料理教室で煮物やてんぷらにして、みんなで頂きました。



私のふるさと自慢

今回は、愛媛県内子町についてご紹介します。

内子町は愛媛県の南予地方に位置する山に囲まれた小さな町です。江戸末期から和紙や木蠟生産で栄え、独自の町並みを形成し、現在もその面影を残しています。

昭和57(1982)年には国の重要伝統的建造物群保存地区として選定を受け、保存地区内にある本芳我家住宅、木蠟資料館上芳我邸、木村家住宅は国の重要文化財に指定されました。

8月になると、通りは手作りの笹飾りで彩られ、8月6日～8日にかけて行なわれる笹まつりは内子町の恒例行事となっています。期間中は笹飾りコンテストが開催され、趣向をこらした笹飾りは見ものです。また、8月7日には笹踊りコンクールが行われ、3日間一番の盛り上がりを見せます。

愛媛県に来られた際は、是非内子町にもお立ち寄り下さい。

作業療法士 篠原 聖佳

