

社会福祉法人三光会

# 町田誠心園 だより

平成30年9月15日発行

Vol. 82

発行人:町田誠心園

編集:町田誠心園広報委員会



今月の Best  
Shot!!

## ☆9月後半から10月の行事予定☆

9月

20日 9月のお誕生会

21日 料理クラブ

22日 唱歌の会

10月

8~9日 一泊旅行

27日 唱歌の会

20日 9月のお誕生会

24日 歌のボランティア

25日 秋の「味覚まつり」

10月

27日 唱歌の会

## ☆そのほかにも☆

○生花教室...9月27日、10月15日&24日

○書道教室...9月29日、10月11日&26日

○カラオケクラブ...毎週土曜日

○マージャンクラブ...毎週金曜日



# 良いストレスをふやす手立て

社会福祉法三光会 最高顧問

柴田 博

## 1) ストレスとは何か

元々、ストレスは外界から刺激を受け、心身に起こる変化のことと考えられていました。とかくストレスは悪いものと考えられがちでした。

しかし、もっと恐いのはストレスのない状態です。暗い処に音も聴こえなくし、他人との交流もさせない「無ストレス」の状態では、24時間くらいでも心身の状態がパニックになるという実験もあります。

最近ではストレスに良い、悪い、中立の3種類があり、悪いストレスを避け良いストレスをふやすことが大切と考えられるようになりました。

## 2) ストレスをどう測る？

ストレスがかかっているか否かは、なかなか外からでは分かりません。唾液や血液の成分をみるのも、何日間も連続してみなければなりません。

そこで、毎日の生活の出来事（ライフイベントという）を調べます。孫が生まれたとか旅行したとか趣味活動を始めたなどというのは良いライフイベントといいます。良いストレスをもたらします。

一方、家族、友人の死や病気、息子の失業などは悪いライフイベントであり悪いストレスの原因となります。

良いライフイベントもあまり多過ぎるとかえって悪いストレスの原因となることもあります。宝クジで一億円当たって、そのショックで死亡した人もいます。

## 3) 良いライフイベントをふやすこと

私は研究を始める前は、年をとると悪いライフイベントがふえて、健康を損ねたりうつの原因となったりすると考えていました。しかし、事実は違っていました。年をとっても、悪いライフイベントはほとんどふえないのです。

問題は図に示したように良いライフイベントが加齢にともない減ることなのです。

したがって、全体として良いストレスを受けるようにするためには、良いライフイベントをふやすよう工夫することなのです。

悪いライフイベント、たとえば家族の死1つとってみても簡単に減らすことはできません。しかし、良いライフイベント、たとえば友人と趣味活動を行うなど自助努力でふやすことが可能です。

これまでは、とにかく年をとったら悪いことが起こらないよう用心することばかりに気を配ってきました。

しかし、大切なことは、悪いライフイベントに出会っても、それに負けない心身の強さをつくることです。そのためには、良いライフイベントをふやすことです。

参考文献

柴田 博『長寿の嘘』ブックマン社 2018



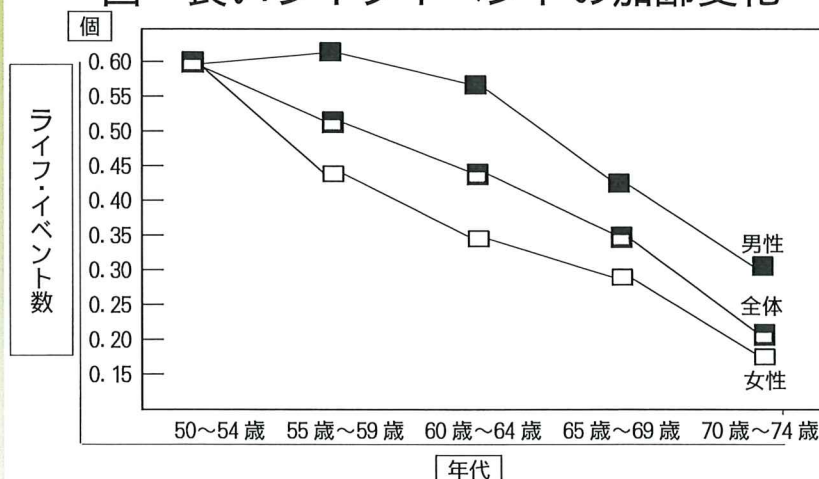
「筆者プロフィール」

医学博士、桜美林大学名誉教授・招聘教授

1937年北海道大学医学部卒業、東京大学医学部第四内科医員、東京都老人総合研究所副所長（現名誉所員）、桜美林大学大学院老年学研究科教授などを歴任。

近著に「スーパー老人の秘密は肉だけじゃない（社会保険出版社）」。

図 良いライフイベントの加齢変化





8月

## 第8回町田誠心園「地域交流納涼祭」♪

18日



今年は何年にもないような猛暑日が続き、場合によってはなんてことも考えていたのですが、当日は秋晴れのような陽気で日中も過ごしやすく「雨」も心配ナシ。当日は朝から祭囃子が館内に流れお祭り気分もアツクします。会場の準備のほうも、日光や大野北誠心園さんからのスタッフも応援に駆けつけてくれまして、午前中にはほとんどの準備が完了しました。午後からは、恒例の町田誠心園特製お神輿&阿波踊り隊が館内をくまなく巡ります。今年、お食事をユニットにご提供することになり、「お祭りメニュー」のお食事をたのしんでいただきます。さて、いよいよお祭りのスタート！皆さんを順番に屋上の第8回「地域交流納涼祭」会場へとご案内♪





屋上では既に近隣の上根神社のお囃子連の皆様演奏が始まっています。今年は助っ人ということで事務の青木さんも演奏に加わります。そして、盆踊りもスタート！地元下小山田町内会の婦人部の有志の皆様の手ほどきを受けながらスタッフやご利用者の皆様、ご家族様にも踊りの輪に加わっていただきます。この頃になると別会場の4階の模擬店コーナーも地域の皆様や来賓の方々、ご家族様などで大賑わい♪毎年出店のサプライズメニューがあるのですが、今年は「チーズリムット」。大行列となり、その他の模擬店のメニューも予想より早くなってしまうほど。屋上では、月岡さん(さくらのリーダー)が安定した軽快なトークで進行もスムーズです。次はいよいよスタッフが数月前からヨソヨソ練習を重ねてきた「よさこいソーラン」が始まります。今年も会場の皆様からのリクエストにお応えしますは2回踊ります。そして今一度皆さんで盆踊りを踊って感動のフィナーレ。施設長の挨拶もソコソコ笑いを取れたそうで満足そう♪ここではハフニングが・・・！婦人部の皆さんが「よさこいソーラン」を休憩中に見れなかったとのことで、ふたたびリクエストが。それに応えないわけにはいかないでしょとのことで、今一度ご披露をさせていただきました。さて、そんなこんなで無事に今年も地域交流納涼祭を開催することができました。また来年も「元気に」皆さんとお会いしましょう！！









ありがとう  
 ございました♪  
 町田誠心園  
 施設長 金子 泰尊



過去2回ともに「雨」によってドタバタとなってしまった町田誠心園の「地域交流納涼祭」。今年、開催日となった19日は猛暑もひと段落で、ご利用者やご家族様、地域の皆様にも暑さのご負担も少なくご参加をいただけたのではないかと思います。毎年、来訪者数をカウントさせていただいているのですが、ここ数年は、雨の件もありましたので「ガクッ」と来訪者数も減少をしていました。今年は何年ぶりに350名を超え納涼祭の目的の一つでもある地域との交流も図ることができたのではないかと思います。開催にあたり心配だったのが例年にならないような気温です。そこで、今年の納涼祭では夕食をユニットでご提供させていただき、会場ではかき氷や綿菓子などの軽いメニューのみとさせていただくことになりました。変更についてアナウンスが十分ではなかったのではないかと反省をしております。そのほかにも、お食事の場所を新たに設置するなど何点か例年から変更をしましたが、それらについては概ね順調にいったのではないかと思います。また、ご家族の皆様にもご協力いただいたバザーについても無事に開催をすることができ、バザーの売り上げにつきましてはあらためてご報告をさせていただければと思います。さて、当然に多くの方にご参加をいただくことでの課題も出てきます。たとえば、安全面への配慮はもちろん、出店の食品のお持ち帰りの問題なども多くの方に参加をいただく中での改善点も今後考えていかなければなりません。あまり決まり事や制限を設けることはしたくはありませんが、大前提はご利用者の皆様の安全が最優先です。スタッフも何カ月も前から、過去に開催した納涼祭の反省点をピックアップし、毎回少しでも安全に楽しい時間を過ごしていただけるように配慮を行っていますが、来年も今年の開催から得られたものを生かして少しでも楽しい時間をまたお過ごしいただきたいと思います。なにわともあれ、ご参加をいただいた皆様、ご協力をいただきました皆様に御礼を申し上げます。「本当にありがとうございました!!」