

# デイ タイム



No.4  
2021年夏号

楽しいケア、夏真っ盛り



## ひいぽよが選ぶ花火大会

いよいよ夏ですね！夏と言えば花火！…ということで、今回はひいぽよが選ぶ北海道の花火大会5選を紹介します☺



**帯広市 勝毎花火大会**  
第一回は1929年8月15日に帯広競馬場東側のウツベツ川付近の藤森養鯉場を会場に開催されました。ちなみに勝毎花火大会は全国花火会大ランキングで毎年TOP10入りしています！

**登別市 鬼花火**  
鬼花火伝説が語り継がれる地獄谷に住む登別温泉の守り神「湯鬼神」たちが人々の幸せを願い厄を持ち去るために8mもの高さになる手筒花火を放ちます。



**札幌市 豊平川花火大会**  
札幌市街を流れる豊平川付近で行われる約4000発の花火が打ち上げられる道内で最も人気のある花火大会です。3部構成となっていて様々な創作花火や仕掛け花火の美しさは圧巻！

**洞爺湖町 洞爺湖ロングラン花火大会**  
洞爺湖温泉で4月末から半年間、毎日行われている花火大会。およそ20分間にわたって花火が立て続けに打ち上げられます。しかも！花火の打ち上げは船で移動しながらです。そのため洞爺湖温泉のどこにいても花火が見られます。



**札幌市 モエレ沼芸術花火**  
彫刻家イサムノグチがデザインしたアートスペースとしても評価の高い「モエレ沼公園」を会場に2012年から始まった花火大会。市民による市民の為のお祭りをコンセプトに音と光がシンクロする花火と芸術を融合させた花火大会です。

記事担当：ひいぽよ

東京2020オリンピック・パラリンピックが遂に開催されましたね！オリンピックは良くテレビで特集されていますが、パラリンピックは知らないことが多いのではないのでしょうか。今回は8月24日(火)～9月5日(日)まで開催されるパラリンピックに向けて、記事を書きました！

### ☆パラリンピックとは？

パラリンピックは障害者を対象とした、もうひとつのオリンピックです。4年に一度、オリンピック競技大会の終了直後に同じ場所で開催されています。

パラリンピックの名前の由来は“もうひとつの(Parallel) + オリンピック(Olympic)”という意味です。元々は第2次世界大戦で主に脊髄を損傷した兵士たちの、リハビリの一環として行われたこの大会ですが、回を重ね1952年に国際大会になりました。当初はリハビリテーションのためのスポーツだったパラリンピックですが、現在はアスリートによる競技スポーツへと発展しています。出場者も「車いす使用者」から対象が広がり、今では様々な障害がある人が参加しています。パラリンピックに出場するには国際パラリンピック委員会(IPC)の定める厳しい選考基準をクリアしなければなりません。回を重ねるごとに選手層が増し、大会レベルが高くなっています。

### ☆パラリンピックの4つの価値

パラリンピックに出場するアスリートたちが持つ力こそがパラリンピックを象徴するものであるとしています。

<p><b>勇気</b> マイナスの感情に向き合い乗り越える精神力</p>	<p><b>強い意志</b> 困難があってもあきらめず、限界を突破しようとする力</p>	<p><b>インスピレーション</b> 人の心を揺さぶり駆り立てる力</p>	<p><b>公平</b> 多様性を認め、創意工夫をすれば誰もが同じスタートラインに立てることを気付かせる力</p>
---	--	--	---

### ☆パラリンピックのシンボル



パラリンピックのシンボル『スリーアギトス』は、赤、青、緑の三色から成ります。これらの三色は、世界の国旗で最も多く使用されている色ということで選ばれました。

「アギト」はラテン語で「私は動く」を意味します。困難なことがあってもあきらめずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。



### ☆オリンピック、パラリンピック豆知識

Q どうしてメダリストはメダルを噛むの？  
A メダルを噛む理由は諸説ありますが、かつて金メダルをとった選手が本物の金なのかどうか確かめるためにメダルを噛んだ、とも言われています。純金はやわらかい為、噛むと歯型がつくそうです。ロマンティックな説だと優勝を噛みしめるためや、メダルへの愛を表す為と言われています♡

Q 金メダルのお値段は？  
A 金メダルは一般的には真鍮や銅で製作して金メッキすることが多く、6万円前後だそうです。もし、金メダルが全て純金で作られていたら約500万円かかりますがそれはあまりにも高すぎますよね。

記事担当：お花

「腸内フローラ」について

皆さんもテレビや雑誌などで聞いたり見たりした方も多いと思います。人の腸にはおよそ 100 兆～1000 兆個の腸内細菌が住み着いており、細菌ごとに固まりとなりながら腸の壁にびっしりと張り付いています。これが品種ごとに並んで咲く花畑に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。この様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態に保っています。

＜腸内細菌の役割＞

- ①胃や腸で消化できない食物を体に良い栄養物質に作り替える。
- ②腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌から体を守る。
- ③腸内フローラのバランスを保ち、健康を維持する。



代表的な腸内細菌は作用によって 3 種類に分類されます。

善玉菌→消化吸収の補助、免疫刺激、健康維持、ビタミン合成、老化防止などに影響  
ビフィズス菌、乳酸菌など

悪玉菌→体に悪い影響を及ぼす  
ウエルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌など



日和見菌（ひよしみきん）→人の体の状態によって有用にも有害にもなる

悪玉菌より善玉菌の多い腸内フローラに整えることが健康への第一歩となります。

私たちが腸内環境をよくするために日々の努力が大切になります。

そのために意識することは…

- ①適度な体操をする ②起床時にコップ一杯の常温の水を飲む ③ストレスを溜め過ぎない
- ④十分な睡眠をとる ⑤3食きちんと食べる ⑥おかずに色々な野菜をまんべんなく取り入れる

便秘や下痢をしやすい方、いつもお腹にガスが溜まっていてお腹が張って苦しい方、腸にそれほど問題が無いという方にお勧めの食材

	発酵食品	水溶性食物繊維	不水溶性食物繊維	オリゴ糖
効果	乳酸菌やビフィズス菌が含まれている。	善玉菌の餌となり、水に溶けるとゼリー状になる。 血糖値の上昇を抑える、血中コレステロールを低下させる	水に溶けにくく水分を吸収して便のカサを増して大腸を刺激し、排便を促す。 有害物質を吸着させるため大腸がんのリスクを減らします。	ビフィズス菌をはじめとする善玉菌の餌になります。
おすすめ食材	ヨーグルト、ぬか漬、米酢、黒酢、チーズ、ピクルス、納豆、キムチ、甘酒、醤油、味噌 など	納豆、インゲン豆、黄な粉などの豆類 ごぼう、かぼちゃなどの根菜類 キノコ類、切り干し大根、オートミール、ジャガイモ など	コーンフレーク、ライ麦パン、ゴボウ、かぼちゃ、にんじんなどの根菜類 モロヘイヤ、パセリ、キャベツ、大麦、もち麦、ごま など	タマネギ、にんにく、ゴボウ、ハチミツ、アスパラガス、バナナ、大豆、オリゴ糖シロップ（摂りすぎ注意） など

ヨーグルトの菌は自分に合う、合わないを判断する為まずは 2 週間試してください。  
皆さんもぜひ腸活にチャレンジしてみてください！

記事担当：メイプル

デイケアさあくるプログラム紹介

デイケアのレク委員で企画をして 5 月 20 日木曜日にデイケアホームパーティが行われ、レク委員で司会進行を努めました。

午前中はクイズ大会で“連想ゲーム”“マジック”“お絵かきですよ”をそれぞれ約 30 分行ない、色々な答えが出て楽しく盛り上がりました。



“連想ゲーム”では制限時間 90 秒間にスポーツの名前や祝日の名前をかけるだけ書いてもらうゲームで、沢山書いたチームに得点が入ります。皆集中していて、真剣に書いていました。

“マジック”では別名『ブラックアートゲーム』と言い、そのトリックを考えて答えるものです。すぐ答えた人もいましたが、分からない人がほとんどでした。

“お絵かきですよ”はデイケアで人気のあるゲームの一つです。デイケアのメンバーもとても楽しみにしています。絵を描く人はとても一生懸命書いてくれて、それを見て答えを考えましたがたまに面白い答えを書いている人もいて笑えました。

答えたチームに点数が入り、順位をつけて、ゲーム終了後に表彰式を行なわれ、景品やお茶が当たりました。



昼食には一平の焼き鳥弁当が振る舞われ、いただきますの挨拶で食事をし、美味しいと評判でした。

午後からは映画上映で『イエスタデイ』を観ることになり、ラブストーリーでとても面白く、感動した作品でした。

映画上映が終わった後閉会式を行ない、帰りのミーティングをして無事終了しました。コロナ渦で色々な行事が中止になるなか、皆で楽しく過ごしてストレス解消になったのではないかと思います。

担当：第七艦隊司令部

短歌・川柳コーナー

イタスキの  
鳴り砂ふめば  
思い出す  
いまなき校舎と  
友との笑い声  
作・ケンちゃん

蝉時雨  
じりじりしみる  
季節の風  
我一瞬の  
人生を憂う  
作・愚功

一緒に行く！  
後ろ髪ひく  
その声に  
デイケア通って  
早一年！  
作・撫子

鹿がいる  
シカトせずに  
食ってやる  
作・マッコウ鯨

令和三年八月吉日  
記事担当 ケンちゃん

イラスト、短歌・川柳  
大募集!!!

デイタイムに皆さんの作品を掲載しませんか？  
興味がある方は作品をデイケアさあくるまでお持ちより下さい！

心に残る名言  
いちばんいけないのは、  
自分なんかダメだと思ふこと

次回は 2021 年 12 月発行予定です