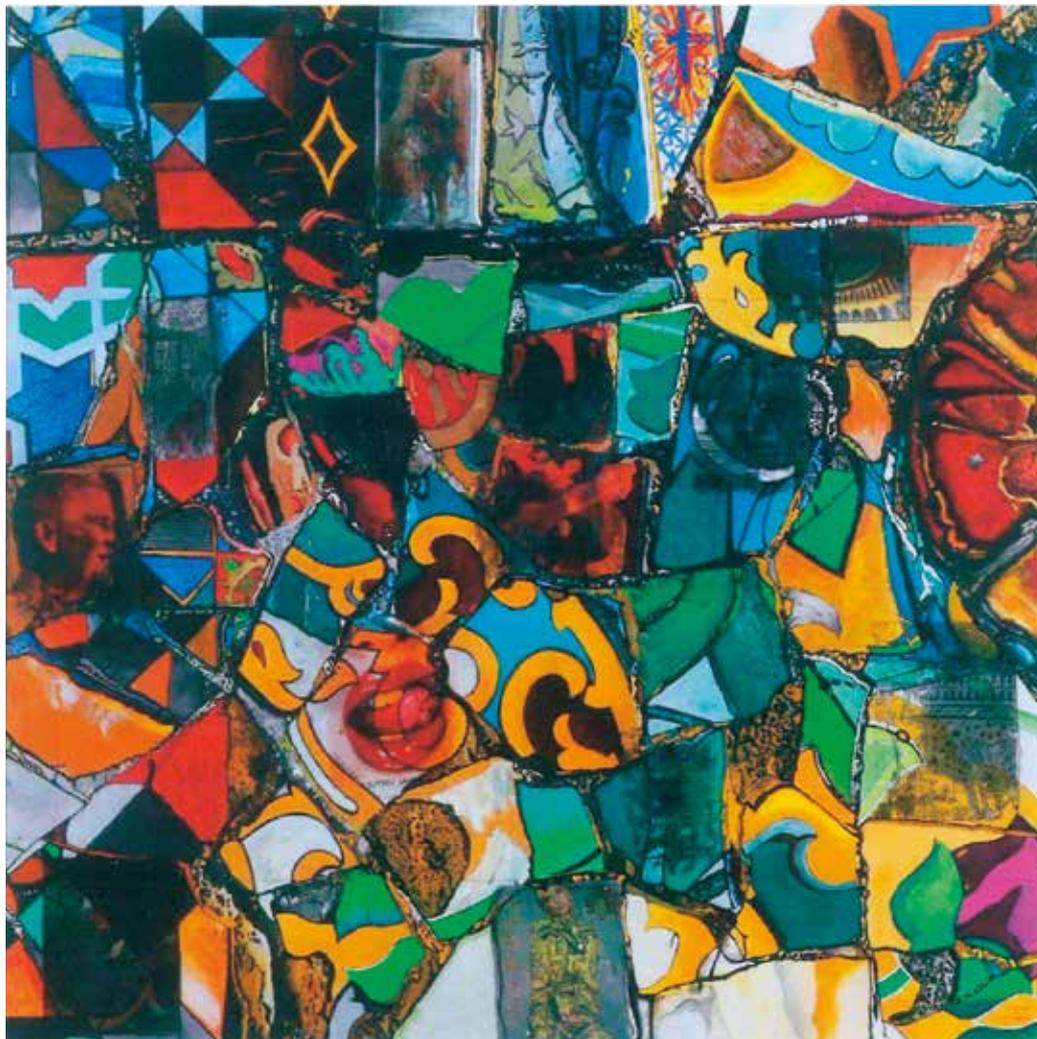




# さくらだより

第49号

2019年10月15日



Park Guell-①(グエル公園) スペイン バルセロナ  
第43回新芸術展 文部科学大臣賞

京都老人ホームに入所させてもらって一週間ぐらいたった時、職員の方から「入所者でふるりの海をみてから人生を終わりたいという人がおられるので、山下さん海の絵を描いてもらえないか」と依頼されて、はじめて若い頃を思い出し、私のふるりにも海岸があって日々遊んだ記憶があり、私で良かったら海の絵ぐらいいは描いてもいいと思った時からの絵を描くスタートになりました。

2、3年が過ぎて施設での生活に順応し、毎日が過ぎて、だんだん元気になる私1人で日々の生活が出来るようになり、今は独立して、毎日絵を描いて作家になりたいと思うようになり道半ばの生活を送っています。

年1回は東京都美術館での公募展の新芸術展に出展し美術評論家の先生や、美術雑誌の記者の方々から作品の評価や感想をいただきながら、私自身の考えを作品にしています。

京都老人ホーム 元入居者様  
新芸術協会 山下幸次氏

- 平成28年 第41回新芸術展で金賞。東京都立美術館にて。
- 平成29年 第42回新芸術展で東京都知事賞を受賞。
- 平成30年 第43回新芸術展で文部科学大臣賞を受賞し、新芸術協会会員に推挙され現在、新芸術協会会員。

## 京都老人福祉協会の理念



## CONTENTS

### 特集 万が一の災害に備えて

- 未来スペースのご紹介
- 墨染まちとこども保育園 人と人がつながることで…
- バンブーファイバー食器とは
- 伏見×食 伏見の美味しいものを見つけよう!!
- “休み方”改革～京都老人福祉協会の福利厚生～
- 編集後記





## ご家族同士の安否確認方法、知っていますか？



家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合でも、お互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり連絡が取れない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

### ● 災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

### ● 災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録すると、自分の電話番号を知っている家族などが情報を閲覧できます。

## 南海トラフ巨大地震について

南海トラフは、東海から九州南部まで続くプレート境界で、過去に何度も大地震の発生元となってきました。歴史的には100年から150年ごとに大地震を繰り返しており、次の発生は2030年頃といわれています。

政府の中央防災会議では、南海トラフ巨大地震が発生した際の被害想定が発表されています。この被害想定によると、南海トラフ巨大地震がひとたび発生すると、静岡県から宮崎県にかけての一部地域では震度7となる可能性があるほか、それに隣接する周辺の広い地域では震度6強から6弱の強い揺れになるとされています。さらに、関東地方から九州地方にかけての太平洋沿岸の広い地域に10mを超える大津波の襲来が想定されています。

### → 京都市に予想される被害 (京都市情報館より)

- 建物被害 全壊300棟、半壊300棟
- 出火件数 5~18件
- 人の被害 死者 100人、負傷者100人
- ライフライン
  - 断水 約11万戸
  - 停電 約600戸
  - ガス停止 ほとんど無し
  - 電話不通 2400件

京都市には臨海部がなく、津波被害は想定されていませんが、市街地のほとんどが震度5強、伏見区、東山区、山科区および、西京区の一部で震度6弱と予想されています。

自然災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。災害をくい止める事もできません。

地震による被害には、津波、建物倒壊、火災の発生、土砂崩れ、液状化現象などがあります。地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保して下さい。そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのワンセグやネット通信機能など、さまざまな手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。

## 特集

# 万が一の災害に備えて

近年、台風・前線活動などの気象現象により、甚大な被害をもたらす自然災害が頻発しています。国民一人ひとりが、高まる自然災害の危険性に向き合い、万々に備えた準備が必要です。地震が発生した時、被害を最小限におさえるには、あわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ち着いて行動ができるよう、日頃から心構えをし、正しい対処の仕方を身につけておくことが大切です。

### 地震が発生したら！ 1 身の安全の確保

まずは周囲を確認し、身の安全を確保します。小さな揺れの時、または揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。

### 地震が発生したら！ 2 避難の判断

災害が発生したときには、誤った情報が飛び交うことがあります。うわさに惑わされず、テレビ・ラジオ・役場などからの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。



### 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅で被災した時は、安全な場所に移動し、避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべき物をあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

#### →非常用持ち出しバッグの内容の例 (人数分を用意しましょう)

- 飲料水、食料品 (カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品 (絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、ホイッスル
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル、スリッパ
- 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ

- \* 懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。
- \* 乳児がいるご家庭は、ミルク、紙オムツ、哺乳瓶なども用意しておきましょう。
- \* 高齢者がいるご家庭は、紙オムツ、杖なども用意しておきましょう。
- \* 大規模災害発生時は「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- \* 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意したり、お風呂の水を張っておくなどの備えをしておきましょう。



# 伏見 × 食 伏見の美味しいものを見つけよう!!

伏見はお酒が有名!!  
だから…酒粕も美味しい!!



伏見は、かつて“伏水”とも書かれていたほどに、質の高い伏流水が豊富な地。天然の良水に恵まれているので美味しいお酒が出来上がります。この美味しいお酒からできる酒粕もまた美味しいのです。今回はお家でも手軽にできる酒粕を使った料理を紹介します。

## 酒粕の天ぷら

酒粕を適当な大きさに切り、てんぷらの衣をつけて、油で揚げ熱いうちに砂糖をまぶせば完成です。

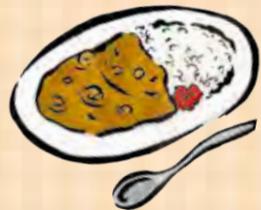
## 酒粕ラーメン

袋麺の分量より少し多めの水と酒粕を入れて火にかけ煮溶かす。麺を入れて味をつければ完成です。お好みで野菜や豚肉を入れても美味しいです。



## 酒粕カレー

いつものカレーを作る時に酒粕と一緒に煮溶かせれば完成です。



## 粕漬け

お好みの野菜を切り、食塩で半日程漬け込み水気をきる。みりん1と酒粕5の割合を混ぜた中に1日程漬け込む。



## 酒粕チーズケーキ

### 〈材料〉

- 牛乳 ..... 300g
- 酒粕 ..... 100g
- ホットケーキミックス ..... 100g
- 砂糖 ..... 60g
- 卵 ..... 2個
- サラダ油 ..... 大さじ3
- レモン汁 ..... 大さじ3

### 〈作り方〉

- 電子レンジで温めた牛乳に酒粕をちぎって浸し、やわらかくしておく
- 全ての材料をミキサーかフードプロセッサーにかけ、生地を型に流し込む
- オーブンを180℃に温め、予熱する
- 予熱したオーブンで焼く



# バンブーファイバー食器

## バンブーファイバー食器とは

農薬や化学肥料を使用せず自然に自生した竹を原料としており、竹の繊維をパウダー状にした後に樹脂で固めたものです。乳がん細胞を活性化させるビスフェノールAとプラスチックが含まれていないのでヒトの体にやさしく安全性の高い素材です。また、製造段階から廃棄に至るまでの工程で、排出される二酸化炭素の量が格段に少なく、環境にもやさしいのです。



### バンブーファイバー食器の メリット

- 軽い、丈夫、割れにくい
  - 速乾性が高い
  - 重ねての持ち運びに便利
  - プラスチックの食器と重さはほとんど変わらない
  - 質感がいい
  - オシャレなデザインが多い
  - 低価格 (100円から販売されている) 値段を限定しなければアメリカンテイストや柄物など好みのものを選べます
- アウトドアに最適  
子どもも使いやすい

### バンブーファイバー食器の デメリット

- ▲ 電子レンジ/食洗機/オーブンの使用不可 (当て続ける熱に弱い)
- ▲ 冷蔵庫での保存に不向き (劣化が早くなる)
- ▲ 漂白や長時間のつけ置き洗いNG (容器内に水やお茶の入れっぱなしは大丈夫)

スープなど熱湯はOK

★ 洗い方  
『中性洗剤』で洗い、きちんと乾かすこと!!  
タワシや磨き粉は ×

## 実際に使ってみた!!

プレート、お椀、コップといった形はさまざまありますが、お箸は見当たりませんでした。軽くて持ちやすいので、子どもも大人も使いやすいと思います。デザインも豊富なため自分好みのものをきっと見つかります。食器が華やかになると食事に対する意欲も上がります。100円均一のお店で売られているのでぜひ一度見てみてください!

## バンブーファイバー食器は

1. 人にも環境にもやさしいeco食器
2. 子どもも大人も使いやすい
3. 日常のちょっとした彩りにおすすめ

# “休み方”改革

～京都老人福祉協会の福利厚生～



「働き方改革」によって、今年度より1年間に5日以上の有給休暇の取得が義務付けられました。厚生労働省によると、休むことによって同僚に対する気兼ねやためらいがあるという人でも、義務化することで有給休暇を取りやすくすることが目的です。

京都老人福祉協会も有給休暇の取得率アップを目指

しています。目標の90%に対し、昨年度は67.3%とまだまだ課題がある状況ですが、働き方改革の力も借りながら、より有給休暇を取りやすい職場環境を目指していきます。

そこで今回は、京都老人福祉協会の福利厚生に着目し、職員がどのような休み方ができるのかを紹介します。

## 年間休日125日は平均以上!

福利厚生を見る上で欠かせないのが年間休日数です。厚生労働省の調査によると、平成30年度における年間休日数の労働者1人平均は113.7日だったのに対し、京都老人福祉協会は125日と平均を大きく上回っています。

実は、平成29年度までは年間休日数106日と現在よりも大幅に少なかったのです。平成30年度より1日の勤務時間が7時間30分から8時間へと延びた代わりに、公休の日数が月8日だったのが、月8～10日へと増えることになりました。

その結果、公休が114日となり、そこに年末年始休暇4日とリフレッシュ休暇7日を加え、年間休日125日を



リフレッシュ休暇で海外へ

実現することができました。さらに働き方改革で有給休暇の5日取得が義務となるので、最低でも年間130日休めるということになります。

## 普段できないことができる リフレッシュ休暇

京都老人福祉協会のリフレッシュ休暇は年に一度7日間連続で休日を取得できる制度です。その使い方は職員によってそれぞれですが、やはり定番は旅行でしょう。7日間もあれば海外旅行に行くことだってできます。なかには法人内で結婚し、お互い同時期にリフレッシュ休暇を取得して新婚旅行に行かれた職員もいらっしゃいます。

就職前の学生さんは「社会人になったら仕事ばかりで遊べなくなるんだらうなあ…」と思うかもしれませんが、京都老人福祉協会ではそんな心配は無用です。社会人として働きながらも、長い休暇で旅行に出かけたり趣味に打ち込むことができます。



休日は釣りでリフレッシュ

## 休むことも 仕事の内



職員が休日を取って心身をリフレッシュさせることは、仕事へのやる気や集中力の向上にも繋がります。上質な働き方は有意義な休み方から。つまり「休むことも仕事の内」です。

職員がしっかり休めて、しっかり働ける。京都老人福祉協会はそんな職場づくりに努めていきます!

## ■ 編集後記 ■

就職活動の自己PRに、動画が採用されはじめたと聞きます。フェイスブックやブログ、インスタグラムやツイッター、YouTubeなどを使えばあっという間に個人が世界に発信できる時代です。そんな時代の「さくらだより」の役割は何だろうと考えます。手にとって目を通してくださった皆様に、京都老人福祉協会の良さが少しでも伝わりますように。 稲荷の家ほっこり 小島真紀