

## 第5号のお届けです



# エメラルド通信

発行  
平成27年 春  
発行者  
エメラルドサポート

街の桜も開花し、これからどんどん暖かくなるものと思っておりましたが、なかなか気温は上がりず、花冷えの春ですね。  
都心部では、5年ぶりに春の雪となり、桜と雪の両方を見ることが出来ましたが、やはりお花見は麗らかな春の陽射しの中で見たいものだと思います。  
このエメラルド通信が皆様のお手元に届くころには、春らしい暖かな日が続いていることを願う今日この頃です。

今回のエメラルド通信は、5月に開催予定の「心のふれあいフェスティバル」の情報を始め、ひざ痛体操などを紹介しています。  
また、皆様との交流の場「エメラルド広場」では、「ご提供いただいた様々な作品を紹介しています。どうぞ、お楽しみください。

この「エメラルド広場」へは、いつもたくさんのご提供を頂き、誠に嬉しく感じていると同時に、毎回すべての作品を紹介できないことを大変心苦しく感じています。

今後、「エメラルド通信」を通じて、皆様と様々な形で交流し、より良い情報をお届けできればと思っています。

## 心のふれあいフェスティバル ～ みんなで作ろう未来への架け橋 ～

今回で26回目を迎える「心のふれあいフェスティバル」が、千葉市中央公園・文化センターで開催されます。  
精神障害のある方々と地域の方々をつなぐこのイベントでは、誰もが楽しく参加できるイベントが盛りだくさんです。作品展示やバザー、合唱やダンスパフォーマンスなど、ご興味のある方は是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

### 【日時】

平成27年5月13日(水)  
午前10時25分～午後2時30分

### 【会場】

千葉市中央公園・文化センター

### 【参加費】

無料

### 【お問い合わせ】

心のふれあいフェスティバル事務局  
(千葉県精神保健福祉センター内)  
043-2263-3891



### エメラルドサポート 休業日のご案内

ゴールデンウィーク中の土日祝日は、窓口業務を休業とさせていただきます。  
休業中はお不便をおかけしますが、何卒ご理解・ご了承くださいますようお願い申し上げます。  
**4月29日(水・祝)、5月2日(土)、3日(日)、4日(月・祝)、5日(火・祝)、6日(水・祝)**

## エメラルド広場

一緒に緑を増やしましょう！



皆様の作品の数だけ緑が増えます！

投稿用紙にご記入のうえ、作品とともに訪問したスタッフへお渡ししてください。

写真撮影が必要な方は気軽にスタッフへお声かけください。

また、メールでの受付もしています。たくさんの作品・お声をお待ちしております。

【メールアドレス：soumu@emerald-support.com】



色紙に折り紙の花菖蒲が咲く作品。

水辺に凜と咲く青と紫の花菖蒲の姿がキレイですね。

季節の飾りとして、玄関などに飾りたくなる作品です。

利用者：S様提供

## はみだし豆知識

アヤメ・カキツバタ・菖蒲・花菖蒲。

どれも5月中旬～6月が見頃の花ですが、皆さんはこれらの花の区別がつかますか？

お恥ずかしながら、編集者は区別がつかないので調べてみました。

まず「菖蒲」、これを何と読むか。アヤメ？ショウブ？

実はどちらも正解。アヤメとショウブは別の花なのに同じ漢字を使うのです。

そして、ショウブと花ショウブも別物。ショウブは、しょうぶ湯に入れる葉が有名ですが、菖蒲園などで水辺に花を咲かせる花ショウブは、葉がショウブに似ていることから別の花が咲くのに似た名前と呼ばれているのです。

また、「いずれがアヤメ、カキツバタ」と言われるほどアヤメとカキツバタの区別は難しい。

そんなアヤメとカキツバタの見分け方。

アヤメは畑などの乾いた土に生息し、カキツバタは水辺などの湿地帯に生息すること。

今回の作品は、水辺に咲いている様子から花ショウブかカキツバタということになりますが、この2つの見分け方は大きさ。

花ショウブの方が背丈が高く、カキツバタの方が低い。

今回の作品は、ピンと長く伸びた茎の様子から「花菖蒲」と紹介させていただきます。

今回の作品は、ピンと長く伸びた茎の様子から「花菖蒲」と紹介させていただきます。

今回の作品は、ピンと長く伸びた茎の様子から「花菖蒲」と紹介させていただきます。



立派な兜のフランス刺繍です。

淡色で細やかに施された花格子をバックに、鶯色をベースにした兜は雄々しさの中にもどこか可愛らしさのある作品です。

鍬形のグラデーションが細かな手仕事を感じさせてくれます。

スタッフ：Tさん提供

## はみだし豆知識

端午の節句に飾られる兜。

起源は鎌倉時代といわれています。

それ以前の端午の節句は、菖蒲を厄除けとして飾ったりするだけでした。

いつからか、「菖蒲」と「尚武」をかけて端午の節句を男の子の祝いとし、男児の成長と健康を願って兜などが飾られるようになったようです。

ここにも「菖蒲」の字が出てきましたね。

ここにも「菖蒲」の字が出てきましたね。





たくさんの働く車とアルファベットがちりばめられたパッチワークの作品。  
 写真では伝わりにくいですが、実はこの作品、掛布団サイズの大作なんです！  
 しかも、一針一針手縫いで作成されたものだそうです。  
 消防車や救急車など、車好きのお子さんが見たら大喜びしそうな作品です。  
 利用者：I様提供



今川橋からの景色を詠った短歌です。  
 青空と満開の桜を前に、自然の息吹を感じながら詠まれたそうです。  
 春らしさが溢れるとても素敵な作品です。  
 利用者：K様提供

境川  
 車いす並木の  
 うであらかなさ  
 刻

**はみだし豆知識**

春に咲くのは桜だけではなく、梅や桃もキレイに咲いているのに、どうしてお花見は桜の木の下ですることが多いのか。  
 実はこれにはちゃんと理由があるのです。  
 多くの花は、上を向いて咲いています。  
 梅や桃を見ても上を向いて咲いている花の数の方が多いです。  
 しかし、桜だけはすべての花が下を向いて咲いているのです。  
 だからお花見には桜が一番最適となったのです。  
 下を向いて咲く理由は諸説ありますが、桜の開花時期は強風や雨の日が多いため、花粉を守るために下を向くというのが代表的な理由です。  
 いずれにしても、結果的に下から見上げる私たちを楽しませてくれている。そんなサービス精神旺盛な木が桜のなんですね。

キリトリ  
**作品投稿用紙**

どちらかに○をつけてください  
 作品投稿 ・ ご意見ご感想

お名前

ご希望の方は○をつけてください  
 匿名希望

作品投稿の場合は、作品に関する説明などをご記入ください。  
 ご意見・ご感想は、ご自由にご記入ください。

## 特集：ひざ痛対策

季節の変わり目になると節々が痛くなる。

特に階段の上り下りや、椅子での立ち座りなどでひざに痛みや違和感を感じる。

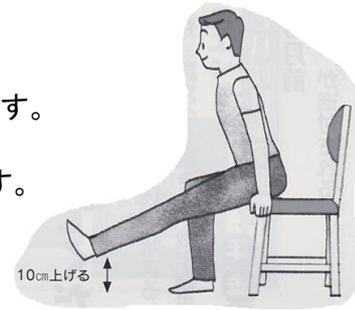
今回の特集では、そんなひざ痛を予防するために効果的な体操を紹介したいと思います。

7

太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける！

### 椅子に腰かけて行う方法

- ・高めの椅子の縁につかまり、浅く腰掛けます。
- ・片方の足は床につけたまま、もう片方の足をまっすぐ伸ばします。  
この時、伸ばす方の足は足首を直角に曲げてください。
- ・伸ばした足のかかとを床から10cm上げて、5秒間キープします。
- ・上げていた足をゆっくり下します。
- ・2～3秒休んで反対の足も同様に上げます。



どちらかの運動を20回1セットとして、1日2セット行います。

### 仰向けで行う方法

- ・仰向けに寝ます。
- ・片方の足はひざを直角以上に曲げて立たせ、もう片方の足は伸ばしたままです。
- ・伸ばしている足のかかとを床から10cm上げて、5秒間キープします。
- ・上げていた足をゆっくり下します。
- ・2～3秒休んで反対の足も同様に上げます。



2

ひざを伸ばす・曲げる運動で柔軟性をつける！

### ひざを伸ばす

- ・椅子に浅く腰掛けます。
  - ・片方の足をまっすぐ伸ばします。
  - ・伸ばしている足のひざの皿の少し上、太もも寄りの部分に手を添えます。
  - ・痛くない範囲で、ゆっくり押して筋肉を伸ばします。
  - ・反対の足も同様に伸ばします。
- ※足首を反らせて行くと、ふくらはぎの筋肉がよく伸びます。  
※背筋を伸ばしながら行くと、太ももの後ろの筋肉がよく伸びます。



どちらも15～30秒間、1～3回を1セットとして、1日1セット行います。

### ひざを曲げる

- ・片方の足の足首に両手を添えます。
- ・痛くない範囲で、足首をお尻の方へゆっくり引き寄せます。
- ・反対の足も同様に伸ばします。



## 特集：紫外線対策

陽射しがどんどん強くなり、空から降り注ぐ紫外線が気になる季節です。  
店頭では紫外線対策グッズも出回っていますが、たくさんありすぎて何を選べばいいのかわからない。  
そんな方のために、紫外線の基礎知識と対策グッズの選び方などをまとめてみました。



### 紫外線は2種類ある

#### 紫外線A (UV-A)

- 1年中、天候・気候に関係なく注意が必要な紫外線
- 肌の奥、真皮まで届く
- 肌内部のコラーゲンなどを破壊するため、しわ・たるみの原因に
- 肌を黒くするメラニン生成の働きを活性化させるため、シミ・そばかすの原因に

#### 紫外線B (UV-B)

- 夏場の晴天時に注意が必要な紫外線
- 肌の表面、表皮まで届く
- 有害性は紫外線Aの100～1000倍のため、免疫力低下・皮膚がん・白内障などの要因に
- 肌を乾燥させるため、シミ・しわの原因に
- 肌が赤くなり、ヒリヒリした痛みや水ぶくれなどの症状が出る



### 日焼け止めの「SPF」と「PA」って何？

#### SPF

- 紫外線Bをどれだけ長く防いでくれるかを表している
- 数値が高ければ高いほど効果時間は長くなるが、肌への負担も大きくなる
- 例えば、何もしなければ20分で肌が赤くなる人がSPF25の日焼け止めを塗ると、 $20 \times 25 = 500$ 分皮膚が赤くなるのを防いでくれる

#### PA

- 紫外線Aをどれだけ強く防いでくれるかを表している
- +が多いほど効果は強いが、肌への負担も大きくなる

### 子供や敏感肌の人は何を選べばいい？



日焼け止めの成分である「紫外線吸収剤」。  
これは、紫外線があたると化学反応を起こし、紫外線を赤外線に変えることで肌への影響を防ぎます。  
この肌の上で起こる化学反応に子供や敏感肌の方は負けてしまうのです。  
紫外線の刺激をとるか、化学反応の刺激をとるか・・・悩んでしまいそうですが大丈夫。  
そんな方々のために、紫外線吸収剤を使わずに別の方法で紫外線を防いでくれている商品もあります。  
代表的なものは「ノンケミカル」の表示のある商品です。  
ただ、肌質は個人差のあるもの。  
心配な方は、肌の目立たない部分(腕の内側など)に少し塗り、肌の反応を見てください。  
30分ほど何もなければ購入しても問題ないでしょう。