

元気で長生き応援団

よっせ

第 124号 2014年 7月 9日 (水)

発行

NPOライフケア浜松 ☎ 053-426-0691

浜松市南区恩地町 263

(株)LCウェルネス

デイホーム・ここ倶楽部 ☎ 053-427-3244

浜松市南区恩地町 263



◆生きがい探し

玩物喪志（がんぶつ そうし）、「物をもってあそべば志をうしなう」と訓読します。「志を持つて頑張ってきたのに何か別のものに興味を持ってしまい、大事な志を忘れてしまう」ということ。私も少年のころにこの言葉を知っていたら・・・、とこのは無意味な繰り返しですね。

天才とか偉人といわれる人たちは、もちろんそれぞれの分野の才能が人並み優れているのでしようが、それ以上、志を失わずに目標に向かって努力を継続できた、ということが大きいのではないのでしょうか。「努力の継続」という才能に優れていた、といえるでしょう。

凡人はいろいろな誘惑に惹かれて、その度に目標から離れていき、志が何であったかも忘れ去ってしまう、とい

うことです。悲しい現実です。トホホホ・・・。

志は夢と言ひ換えてもいいでしょう。夢を現実化することが出来る人は、それほど多くはないと思います。夢をいつまでも持ち続け、その実現に向かって頑張っていく、そういう生き方がいいですね。とは無関係にいくつになっても夢を持つことは可能です。夢を追いつまでも若さを保てるのでしよう。しかもサプリメントを必要としないで保つ若さです。これはまた、凡人にもできることです。もち



ここ倶楽部 朝市

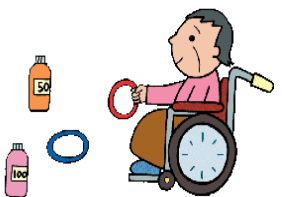
7月 9日(水) 9:30~

- ・採れたて新鮮野菜
- ・花・野菜の苗
- ・ぬか漬け
- ・各種のおいしいお総菜もあり

お誘い合わせて、ぜひおいで下さい

ろん初めから無理な夢はダメです。今からイチローのような野球選手になりたい、なんていうのは夢ではなく妄想といえます。

高齢者にとってささやかな夢が生きがいに繋がります。泳げない人が二十五メートル泳げるようになれば、それは夢の実現であり、その努力は生きる力になるでしょう。



◆なせばなる

医師・作家の鎌田實氏が新聞に寄せている記事「バリアフリーツアーの効果」はとても興味深く感動的です。まず介護を受けている本人の生きる意欲を引き出したい、「障害があっても生きててよかった」と思えるようにしたいと。一〇年前に、旅がいいと考えてバリ

アフリーツアーを始めたそうです。「86歳のUさん、一〇年前は要介護5だったが、旅を楽しみにして、リハビリに精を出しているうちに、要介護2に改善。

一〇年の間には、胃がんも発見されたが、克服した。脊髄性筋萎縮症の難病に苦しむ65歳のTさんは、気持ちも少しうつになつていたが、ハワイツアーに参加して、元気が出た。「今年もこのツアーに参加したい」という思いを胸に、歯を食いちばってリハビリに励んで元気になった。

体や心の機能は使わないでいると、どんどん衰えていく。転んではいけない、人に迷惑をかけるはいけないと、家の中で安静に過ごしていると、生きるための機能は低下していく。」

たしかに転倒して骨折、というのは高齢者にはありがちな事故です。歩かなければ絶対に転倒しませんが、そ

れでは人間として生きていることにならないのです。細心の注意を払って、できる限り体を動かしていく、その意欲を大切にしていくなれば、それが生きるための機能を高めていくのです。観光庁も、高齢や障害の有無に関係なく、誰もが楽しめる「ユニバーサルツーリズム」の促進事業を進めている、と鎌田氏は言います。今年の秋は福島県の会津地方と山形に行くそうです。大震災のあと毎年、行き先を東北にしている。忘れていない、というメッセージになる。人のために行動すると、まわりまわって自分が元気になるのだ、とも言います。

チョツと以前は障害を持つのは恥ずかしい、というので家の奥深くに隠れるように生活していました。意識は変化しつつありますね。



◆6月2日 新聞ちぎり！

本日の遊びリテーションは、新聞を細くちぎって1本にしていく新聞ちぎり。1分で誰が一番長く作れるかな～？皆さんそれぞれちぎり方も違いますし、性格が出ますね(^)。一番になることよりも皆さんの特徴が分かる遊びりになりましたよ♪

◆6月5日 赤ちゃん\(^o^)/

本日は、スタッフのお孫さんになる2ヶ月になる赤ちゃんが1日、一緒に過ごしましたよ。可愛くて可愛くてご利用者様も、スタッフもニコニコが止まりませんでした。子供のパワーは凄いものだと感じました。



◆6月6日 ところ天

今日のおやつはところ天、固めに作った寒天を、ところ天つきでつき、酢醤油をかけていただきました。「なつかしい味だね」「夏が来たね」って大好評でした。

◆6月17日 袋作り

お裁縫の得意なKさん、今日はスタッフの使う袋を作ってくださいました。A4サイズの書類が入る、とっても使い勝手のいい袋です。あっという間に作って下さり、スタッフは大喜び！早速今日から使わせていただきました。今度は皆さんの連絡帳が入る袋を作って下さるとのこと、楽しみ、楽しみ。

◆6月19日 手話で「花は咲く」

今日は東北の応援歌、「花は咲く」を手話をやりながら歌いました。とっても温かい歌詞と手話のしぐさに皆さんすっかり感激され、何回も何回もやりました。今度は「四季の歌」を手話をやりながら歌おうということになり、皆さんで盛り上がりました。

◆6月20日 ようこそ麒麟組さん

今日は頭陀寺幼稚園麒麟組の皆さん30人が来てくれました。さすが来年は1年生の皆さん、踊りも歌も縦笛の演奏もすばらしい！いつもはちょっとむずかしそうな顔の男性Aさん、今日は目を細めっ



ばなし、とってもいい顔なさっていました。こまを回して子供達に見せてあげていました。Kさんは3個のお手玉を上手にあげて、子供たちの歓声を浴びていました。

◆6月21日 朝はどこから♪

いつも筆できれいに歌詞を書いてくださるIさん、今日は皆さんのリクエストで「朝はどこから」の歌詞を書いてくださいました。ラジオ歌謡で若いころラジオに合わせて歌った、なつかしい歌。きれいに書いてくださった歌詞カードを見ながら元気に歌いました。とっても元気が出るいい歌ですね。

◆6月25日 葉らん

2月に仕込んだお味噌が出来上がり、毎日味噌汁でいただいています。そのお味噌にちょっと白いかび。スタッフがキャー。ご利用者のIさんが「しゃもじでよくなでて、上へ葉らんをのせてきっちり重しをのせとけば大丈夫だよ」って葉らんを持って来て下さり、お味噌の上へのせて下さいました。これですっとおいしい味噌汁が出来ます。

◆6月28日 楽しみな七夕

今日は七夕に向けて短冊と飾りを作りましたよ～！皆様のお願い事を少し覗かせて頂きました。ご家族の健康を祈るなど素敵なお願い事ばかりで、とても幸せな気持ちにさせていただきました。七夕がくるのが待ち遠しいですね。

