

元気で長生き応援団

# よっせ

第 117号 2013年12月11日 (水)

発行

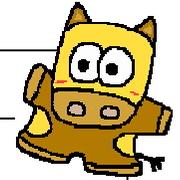
NPOライフケア浜松 ☎ 053-426-0691

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



「医者には病いを診て、人を診るな」

これはある医者が弟子に教えた言葉だそうです。人を診る、とは、金持ちか貧乏人か、身分は高いか低い、重役か平か、というような患者をみる、と言う意味でしょう。貧乏人だったら、報酬をもらえそうもないから、手抜きしよう。そういうことでしょうか。

そんなことをしてはいけないよ、ただ病いだけに向きあって治療に専念しなさい、という教えです。いいですね。全ての医師がこういう心がけを持って欲しいですね。

寒い冬に風邪が流行ります。東洋医学の先生が新聞に書いていました。カゼを感冒と言いますが、「感は外から刺激されること、冒は目を覆い隠すこと、さらにふさがれてもあえて進む(冒険)意味」と。外からの刺激(寒

さ・暑さ・湿気など)が体内に進んでくる、侵入してくるために起こる病気。寒さ・暑さなどは風によって運ばれることから、風邪と呼ばれる、となるほど、と納得。

西洋医学では、ウイルスの侵入による、と考えます。外部からの何者かの侵入という点では共通しています。

労働や運動で汗をかいたとき、そのままにしていて、体がゾクツとした経験はどなたにもあるでしょう。そんな時、外から邪(ヨコシマ)な寒気が侵入した、という感じは分かりますね。邪なカゼ、というわけです。

「カゼは万病のもと」と言います。特に高齢者

## ここ倶楽部 朝市

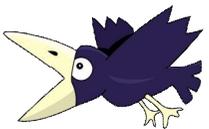
12月11日(水) 9:30~

- ・採れたて新鮮野菜
  - ・花・野菜の苗
  - ・ぬか漬
  - ・各種のおいしいお総菜もあり
- お誘い合わせて、ぜひお出で下さい

は十分に注意する必要があります。  
あります。

年寄りの冷や水、という自制を促すピツタリのコトワザもあります。老婆心ながら、若い読者のために、この意味を紹介しします。「年寄りが強がつて、冷たい水を浴びたりして、無理をする言動」と辞書にあります。加えて「自分の年齢も考えずに無理をするのは健康によくないことをいう。江戸いろは歌留多、のひとつ」と。この冷や水は、江戸時代の隅田川の水だそうです。年寄りには抵抗力が弱くなっているから、生水で腹を壊すよ、ということだったようです。

ついでに「老いの木登り」というのもあります。たしかに、木登りは老人向きではありません。老人は決して木登りなどしてはいけません。大怪我するのが関の山です。



### うとそうそ 烏兎忽忽

烏が太陽、兎が月を象徴し、忽々はあわただしい、という意味。月日の経つのははやいけな

あつという間に一年間が過ぎ去ろうとしている。師走になると、時の経つ速さが意識されます。歳月は人を待たず、と言いますが、どうしてこんなにあっけなく時間は経つのでしょうか。

平均して八〇年前後の人の一生も儂いものです。過ぎ行く時にすがり付いて、もう少しゆっくりせよ、と言いたくなります。しかし時を止めることは誰にもできません。もしかして将来科学の進歩で、それが可能になる、なんてことがあるのでしょうか。今はまだSFの世界ですね。

もし時が止まる、となると世の中どんなことが起こるのでしょうか。小生のもう硬化した脳みそでは想像できません。

### 看板に偽りあり

詐欺まがいの産地偽装、食材偽装が続々と発覚。ウソをついてないお店を発売したほうが早いので



は、と言いがかりをつけたくなります。小生は高級

なホテルや料亭とは無縁ですので、腹も立ちません。いささか不愉快ではありますが。料理長とか、シェフと呼ばれる人たちには、誇り、矜持というのがないのか、と思います。矜持、という語も早や死語ですか。念のため、辞書の意味を紹介します。

矜持（きょうじ、きんじとも読む）。自分の能力を優れたものとして抱く自負、プライドのこと。

詐欺まがいのことが、政治の世界にまで蔓延してはたいへんです。ウソをついてまで、法案を通過させよう、などということはないでしょうね。しっかりと監視しなくては

◆11月1日 避難訓練

今日は津波を想定して2階へ避難する訓練をやりました。スタッフに抱えられて階段を上ったり、手をつないで上ったり皆さん無事に2階へ。かかった時間10分弱、皆さんお疲れ様でした。本当に津波が来ると大変だけど心構えはできたかな？



海老天の絵で  
ゴメンナサイ

◆11月4日 うどん

今日のお昼は天ぷらうどん、それも特大穴子の天ぷら。おどんぶりからはみでて？はいなかったけど結構大きな穴子でした。「うどんもいいね」「穴子の天ぷらもなかなかいけるね」。おかわりする方もいらして、皆さんお元気、お元気。

穴子の天ぷら

◆11月11日 すわこへ 行って来ました

11月8、9日、ここ倶楽部の皆さんとスタッフとで介護保険外で1泊旅行へ行って来ました。諏訪湖のほとりのホテルへ泊まって温泉に入って、宴会やったり、カラオケやったり、皆さん大リフレッシュ。船の諏訪湖一周めぐりでは大はしゃぎ、本当に



楽しい旅行ができました。行きのバスに乗る時大変そうだったKさん、帰りのバスに乗る時にはすいすい、旅行がリハビリになったんですね。すばらしい!また来年も皆さんで行きましょう。

◆11月14日 初体験

A先生に来てもらい、午後体操をしました。小さいボールや大きいボールを紙コップの上に乗せるゲームなのですが、スタッフが試しにやったら、できない。のらない。難しい。ご利用者さんにもやってもらいましたが、慣れてくると乗るようになりました。うまい方は始めから成功。また、今度やりましょう!おもしろかったから。

◆11月15日 湖西からようこそ

今日は湖西市から13人もの方が来て下さいました。もう皆さんうれしくて、うれしくて。一緒に歌ったり、レクリエーションをやったり、楽しい一時。お帰りのバスに乗り込まれるのを見送りながら、「見送るのはさびしいね」ってIさんがポツンとおっしゃいました。また来て下さいね。

◆11月27日 職場体験2日目

南陽中の生徒さん、職場体験2日目、看護師希望のMさん、さすがよく気が付くこと。お年寄りの皆さんの中



にすっかり溶け込んで、いっしょに歌ったり、レクリエーションしたり、お話をしたり。皆さんも「MちゃんMちゃん」



とお気に入り、きつとすばらしい看護師さんになるね。

◆11月16日 布袋作り

今日は、はぎれで袋を作っていました。かわいい花柄の布で大きいのやら小さいのやら。体の大きいKさんはおおきな袋を作って下さり、袋の口をあけて「巡礼に御ごほうしゃ♪」って手振りよろしくやってくださいました(大笑い)

◆11月19日 午後の時間



「さあ、体操始めるよ」とご利用者さんの声で午後のスタートです。「今日は寒いで、体操をしっかりとしようね」と利用者さんの掛け声で、み

っちり1時間体を動かしました。スタッフが「半分お尻をあげて」と言えば「音が出たらごめんね」と言ったり、首の体操をすれば「借金で首が回らない～」と突っ込んだり・・・ここのご利用者さんは笑いのセンスがぴかー。