



あけまして迎春  
おめでとう  
ございます

## ウォーキングの勧め

施設長 吉田憲一

皆様新年おめでとうございます。本年が、どうぞ良い年になりますように。思えば、昨年は、東日本大震災、福島原発事故など大変な散々な一年でした。さて、私はここ数年昼休みの時間などを利用して散歩するのを日課にしています。始めは、携帯電話に歩数計の機能が、入っていたので、面白半分に使い始めたのがきっかけでした。ケアポート田谷の周辺はまだまだ緑も多く、適度に上り下りがあり、車の交通量も多くは無く、誠に散歩に適しています。途中畑の作物を眺め(時々珍しい物も目にします。ズッキーニとか子供の背丈ほどもある生姜とか)ヤマモモの実を一心不乱に食べているリスを観察し、カワセミや鷺なども目にしました。たぬきも生息しているとのことですが、残念ながら遭遇したことはありません。神社仏閣も散在しています。定泉寺(田谷の洞窟)が有名ですが、拝観したことはありません。江戸時代の人工の洞窟とのことですが、神社もいくつか目にします。神社はそれぞれ祭神があり調べると、面白いこともあります。たとえば五霊神社、御霊神社、どちらもすぐ近くにありますが、祭神は全然違う神様で、後者はなんと鎌倉源五郎景正という、八幡太郎義家に仕え、後三年の役で武功をあげた、平安時代の武将です。横浜から鎌倉、藤沢付近の荘園領主だったようで、この辺りには、ほかにも幾つか、御霊神社があります。日本では人間も神様に成ることが、できるのです。キリスト教、イスラム教のような一神教の世界の人々には、想像を絶する事柄らしく、日本には、山川草木、神羅万象すべてが神性を帯び、八百万の神様がいるなどと話すと、ギョツとした様な、半分あきれたような顔をされます。他にも、お風呂屋さん(今風に言えばスーパー銭湯)が二軒あったのですが、老舗のラドン温泉の方は廃業してしまいました。一度入浴しようと思っていたので、残念です。何かとりとめの無い話になってしまいましたが、ウォーキングはいかがですか?健康は足から、ジョギングも良いのですが、膝、足首に負担がかかるので、ウォーキングから始めるほうが無難でしょう。





毎年恒例のクリスマス会を、年末に実施しました。震災などもあり、非常に大変な一年でしたが、前年と同様に大いに楽しんでいただけたと思います。内容的には、ぜひぜひ音をお伝えしたい盛大なパーティだったのですが、紙面では難しいので、いつもと同じく写真にて報告させていただきます。



昨年に引き続き、南米音楽バンド、オトラヴェス様は素晴らしい音色を館内に響かせて代表曲「コンドルは飛んで行く」や日本童謡「ふるさと」日本を代表する歌手美空ひばりさんの「りんご追分」などをケーナ・ギター・太鼓で熱演。誰もがその素朴で昔懐かしいメロディに聞き入り楽しいひと時を過ごすことができました。次のロシアンシューではシュークリームの中にわさびを入れ、誰が食べたかをその反応で予想するもの



も辛いものは案外得意な方が多かったですようで、正解者（わさび入りシュークリームを食べた人）も「おいしい！」と味を絶賛。来年は辛さUPで再チャレンジ予定です。最後は職員がジングルベル他1曲をピアノ・ケーナ・木琴・鈴・タンバリン・ギター・ハンドベルで演奏。毎年レベルUPしてより良いものを提供していきたいと思えます。来年は今年以上に楽しめる会を開催できるよう職員一同企画致しますので、ご利用者様ご家族の多数のご参加を心よりお待ちしております。

2F介護：中山



平成 23 年 12 月 17 日（土）に、クリスマス会が開催されました。今年のプログラムは去年と同じ内容でしたが、行事担当の職員も変わり、去年とは、また違った雰囲気になったのではないのでしょうか。オトラ・ヴェスでは様々な楽器で南米の曲を中心に演奏をしていただき、とても盛り上がったと思います。ロシアンシ



ューでは利用者の方々、職員が参加し、山葵入りのシュークリームを食べました。去年よりも辛いはずが、演技がうまいき(?)、中々、当たった方が分かりませんでした。

最後にピアノ、ハンドベル、ケーナ、リコーダー、木琴、鈴、タンバリン、ギターでの職員による演奏。「ジャングルベル」「あわてんぼうのサンタクロース」を演奏し、利用者の方々、職員も一緒に歌いました。

一年を締めくくる行事として、利用者の方々、職員も

楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。

3F介護：片山



通所では、4日間にわたりクリスマス会を行いました。前半の2日間は桃太郎の劇を行い、後半の2日間は手品のショーを行いました。前日まで繰り返されたリハーサルは全員揃うこともま



まならず、劇を披露する際はどうなってしまうのか心配になりましたが、配役は適任だったようで、ご利用者様の笑顔が多く見られとても嬉しくなりました。手品に関しましては、職員がそれぞれの持ちネタを披露しました。披露している際に皆様の目が点になる様子が伺え、終りの際には「すばらしい」という



お褒めの言葉をいただき、職員も一端のマジシャン気分で行うことができました。お世辞

とはいえ誠にありがたいことです。毎年恒例となりましたハンドベルも、ミスした曲へも温かい拍手をいただき、逆に職員が励まされました。次回は、もっともっと楽しんで頂けるよう頑張りたいと思います。

皆様、ご協力ありがとうございました。

デイケア介護：平野



# 神よ来い

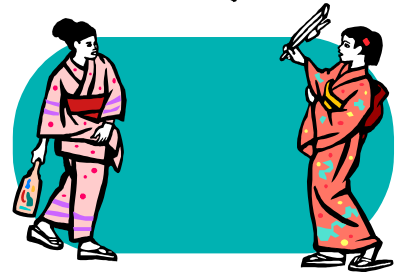
「♪もういくつ寝ると お正月♪」



と、誰もがご存知であろうこの唱歌。明治34年「幼稚園唱歌」に収録されたそうです。歌詞に登場する「凧揚げ」「独楽まわし」「羽根つき」「鞠つき」どれも最近では見かけなくなりました。これらお正月の遊びには本来意味がある



ようで、凧揚げは「立春の季に空に向くは養生のひとつ」と言う事から、立春から新年とした時代にお正月の遊びとして定着したそうです。また羽根つきは、羽根つきをすることが厄祓いになると信じられており、さらに羽根に使用されるムクロジの実を「無患子」と書き子供が患わないという魔除けの意味を込めたようです。風習になるにはしっかりと理由があるのですね。当施設の通所（デイケア）でもお正月らしい遊びを実施していました。左の写真の通り福笑いです。こちらの遊びは



もちろん「笑う門には福来る」ですね。笑いについては、リウマチ等の強い痛みを伴う疾患に対しその痛みを和らげ、治療につなげる方法として、笑い療法なども実践されています。アメリカでも笑いの効果は認められており、ユーモアセラピーとして研究されているそうです。転がり込んでくる福も喜ばしいものですが、笑いにより積極的に呼び込んだ福は格別かもしれません。皆様の御多幸をお祈り申し上げます（笑）。

理学療法士：清家

参考：ALL ABOUT

日本の歌こころの歌

## 施設からのお願い

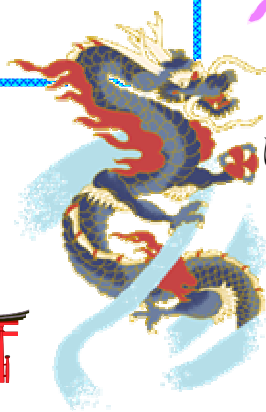
季節性インフルエンザやノロウィルスの流行シーズンになりました。当施設におきましても、対策の一環として職員のマスク着用などを実践しております。またご面会の方々にもご協力をいただきたいこと等がありますので、来所時におかれましては、入口に掲示しております注意点に、眼を通していただきたいと存じます。



## 編集後記

今年辰年です。十二支それぞれに動物を当てはめたのは、漢の時代といわれていますが、十二支の動物のうち実在しない架空の生き物は竜だけです。

「昇り竜」といって、竜は天に昇るとされて、いることから、願いを込めて「上昇の年」になると言われています。皆様にとって更なる飛躍の年となりませう。



多ポイント  
田谷神社

今年も奉らせて頂きました。集まったお賽銭は、後日五霊神社へ奉納させていただきます。