

竜爪園だより



竜爪園夏祭り

平成 21 年 9 月号



8月1日(土)は今年で17回目となる竜爪園夏祭りの日。入園者の皆さんの祈りが通じて午後から降り始めた雨も始まる直前にはピタッと止み、予定通り開催することができました。

当日は北沼上小学校の生徒さんと父兄の皆さんの和太鼓や平山の銭太鼓、地元舞踏愛好会の盆踊りから屋台の手伝い、入園者の方々の介助等に至るまで、100名を超えるボランティアの皆さんに様々なご協力をいただきました。また他施設や近隣の学校、地元町内会、消防団、取引業者の皆様方にも多くのご支援をいただきました。夏祭りの締めくくりには今年も竜爪園入園者家族の会の全面的な資金協力により、すばらしい打ち上げ花火を皆さんにお楽しみいただくこともできました。

竜爪園の関係者の皆様や地域の方々のご支援とご協力により、今年も無事竜爪園夏祭りが開催できましたことに心より感謝申し上げます。今年お越しいただけなかった方は、来年ぜひ竜爪園の夏祭りで楽しい夏の夜のひと時をお楽しみ下さい。お待ちしております。

夏祭り委員一同

祝100歳



通常型デイサービスセンター「ほっこりいな」のご利用者・原田琴さんが、8月で満100歳を迎えられます。明治・大正・昭和・平成と時代の移り変わりを見続け、今なおお元気に過ごされている私たちの大先輩である原田さんにインタビューしてみました。



(質問1)「長生きの秘訣はなんですか？」

原田さん 「家庭が楽しいことが一番！」

嫌なことはいつまでも考えずに良いことばかり考えるようにしているよ。
あとはみんなとたくさん話をして、たくさん笑うことだよ。」

(質問2)「竜爪園での楽しみは、ありますか？」

原田さん 「お友達に会うこと！それが一番の楽しみ。」

(質問3)「これからも竜爪園に来ていただけますか？」

原田さん 「来られる限りは来たいよ！ここへ来るのが楽しみだからね。」

とても明るく、その場を和ませて下さる原田さん。今年白寿を迎えられるご近所のお友達と竜爪園のデイサービスでも仲良くお話しされ、元気なお声を聞かせて下さいます。これからも健康で元気にお過ごしくださいね。

自省録

一 常に安易なる道に逃避することなく、いふ堂々と大道を進むべく努力しよう。

二 常に前向きに人生に明るく、夢と希望を懐き、今を大切に、楽しく生きよう。

三 何時も笑顔と抱きすくなくせず、思ひ煩うことなく、明るく一日を有意義に社会の爲に送ろう。心掛けよう。

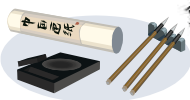
四 継続は力なり、備へ小さなことでも、良しと思ふことは続けよう。

五 祖先・神佛を敬ひ、省りみて、今日様(太陽)に恥じることのない一日を送るべく精進しよう。

六 吾れより人も人様かよ、ように心掛け、自分の為よりも人様の喜ばせ先立たせよう。常に感謝の念をもち人様に接しよう。

七 少しばかりのお色気を持つよう。心掛けよう。身体付けてものも、今よりも多少の華やかなものを身につけてみよう。

壽徳庵竹堂武録



竜爪園のデイサービスとショートステイを利用されている野中武さんの書です。葵区千代田でご長男ご夫婦と一緒に住まいの野中さんは、自宅で長い間書道教室を開いていて大勢の方の指導をされてきました。今一番の楽しみは相撲観戦とのこと。利用中も熱心に取り組み結果の記録をされています。

お知らせ

長期入園者・家族交流会

8月13日の家族交流会にはご参加をいただきまして誠にありがとうございました。この会は、普段なかなか接する機会のないご家族様同士の交流・歓談の場として、入園者・家族の会の主催で開催しています。9月は下記の日程で開催いたします。午後のひと時、お茶を飲みながら語りませんか。

日時 : 9月15日(火) 13:30~15:30
会場 : コミュニティーホールほっこら 会議室



9月ボランティアにご来園の方々の予定

7日(月)10時半:ひびきの会(2階)	23日(水)10時半:灯会(ユニット)
14日(月)10時半:ひびきの会(ほっこら)	10時半:恒友会(4階)
17日(木)10時半:なごみ会(2階)	14時半:静岡教会(各階)
21日(月)10時半:ひびきの会(3階)	24日(木)10時45:おたまじゃくしの会(ほっこら)

からだ温め生活

《冷え》は、全身の血のめぐりが悪くなり、体の機能が低下します。
《冷え》や《低体温》は、あらゆる病気や不調の引き金になります。

* 体温調節をつかさどる自律神経の働き *

自律神経とは、 交感神経：体を緊張させて活動に備える神経です。

副交感神経：体をゆるめてリラックスさせる神経です。

この2つの神経が絶妙のバランスをとり、さまざまな生命機能を調整しています。

現在社会は、エアコン・冷蔵庫・運動不足・ストレス過多など冷えのオンパレード！

自律神経のバランスが崩れ、「交感神経」ばかりが刺激され続けます。

その結果、常に全身の血流が悪く、新陳代謝が鈍り、老廃物がたまり、体温が下がり、さらに《冷え》を招き、どんな病気になってもおかしくない状態をつくりだしてしまうのです。



冷房のききすぎた部屋で過ごしていませんか？

キンキンに冷えたお茶やビールを飲んでいませんか？

車ばかりの生活で歩く事・運動を忘れていませんか？

「夏冷え」が自律神経の働きをメチャクチャにしてしまうこともあります！
からだを温めて、心身ともに元気に過ごしましょう！

参考資料：川嶋朗式 からだ温め法「冷え」を取れば健康になる！

発行・印刷

社会福祉法人 天心会
特別養護老人ホーム竜爪園
〒420-0903
静岡市葵区长尾 89 の1

竜爪園の介護やサービスについて、皆様からのご意見・ご要望などをお伺いしたいと考えています。施設に備え付けのご意見箱や電子メール、電話、ファックス等により、お気軽にご意見をお寄せください。

電話 054-265-3838

FAX 054-265-1350

電子メール ryusouen@love.or.jp

<http://www.love.or.jp>