

チギリタイムズ

The Chigiri Times

「生きるとはなあ」



理事長 後藤 有三

天台宗の学僧 荒 了寛師が、「羅漢さんの説法」として
処世の法を本として出版されています。その本のなかで、私
が気に入った項を三つほど、私の感想を加えて紹介してみ
たいとおもいます。

己の短所がわかれば

それだけ人生に強くなる

長所がわかれば

それだけ人生は深くなる。

ひとのふり見て わがふり直せという言葉があります。
いやなことを言う奴だなあ、あいつ、とか、どうもいつも、
困ったことをしでかす人だなあ、あの人と心から思うことも
あります。

だが、その時、なんだ、お前は、と、その相手を非難しよ
うとする前に、ひよっとして自分も、ことによったら同じよ
うに他人に、あいつ、いやな奴と思われていないか、ことに
よったら自分では気のつかぬまま、いやな奴と思われるよう
なことをしてはいないか、と、ふっと、気がついて、思わず、
はっと赤面することもあります。

そのように、目に見える他人の具体的な動作・行動が、今
まで、自分にも気がつかなかった自分の短所をはっきりと映
し出してくれる、ありがたい鏡であることに気がつくことが
多いものです。

だが、問題は、わかった自分の短所を、「ま、いや、
これはこれで、仕方ないか、とさりげなく忘れ去って
しまうか、これを冷静にかつ謙虚にうけとめ、それを
もとにして、自分の努力によって、何としてでもこれ
を治していく、このことは、なかなか出来ないこと
はありますが、やはり、大切なことで、この、自分を
相手の、たゆみない向上の努力そのものによってこそ、
その人は、人生に強みをましてくるものと考えられま
す。

一方、長所というものは、とんでもない自惚れの人
でもないかぎり、案外、自分では、それと、悟れぬも
ののように思われます。だから、ときに思わぬところ
で思いがけず人に褒められて、そうか、そういうもの
だったのか、と、気がつくことが多いようです。

その長所に自分も気がついたら、やはり、これをむ
きだしにすることなく、さりげなくこの長所たるもの
に磨きをかけ、ごく自然に、その長所が体の奥から滲
み出すようになりたいものです。

そうすることによってそれだけ、その人の人生は深
みを増してきて、本人も自信をもち、周りの人にも安
らぎを与えることになるものと考えています。

失敗して利口になる

挫折して強くなる

人生に無駄はない

一生懸命に努力したつもりでも、その結果が事（こ
と）志（こころざし）と違って、思いもかけぬ失敗に
おわる場合があります。

どうしてこんなことになってしまったのか、なぜ思い描いたとおりにいかなかったのか、真剣に反省します。そして突然、あ、そうか、ここが悪かったのか、そうだけれだ、と、ひらめき、事実を冷静に分析し、考えを着実に発展させて、これから、こういうときには、こうしていけばいいんだ、という、素晴らしい解決法が身についていくこととなります。

一方、ごく最近はまだあまり目にしなくなったようですが、以前は、寒風吹きさらす厳冬のころ、前の年の秋に播いた麦がもう10センチほどに伸びたところで、寒さふせぎの頬かむりしたお百姓さんが麦の苗を畝の上でせつせと踏んで、せつかく上にむかって伸びてきた麦を踏み倒してしまうという、「麦踏み」の風景をよく見かけたものです。

若い麦は生命力が強いので、そのままにしておくと、どんどんと際限なく伸びて行って大きくなりすぎ、結果は徒長して、かえって長いだけのヒョロヒョロとしたひ弱なものになってしまい、根の張りが弱く幹は強靱さに欠け、当然、穂の稔りもわるく、肝心の収穫前に倒れ伏してしまうことだってあったものです。

このために、麦がまだ若くて、内に蓄えた逞しい反発力と強い生命力がみなぎっているうちに、とくにこの時期を選んで、あえて力をくわえ、これを踏み付け痛めつけたのです。

つまり、この生命力あふれる若い麦に、一見したところ乱暴な、とてつもない試練を加えると、この試練に打ち勝った麦の苗は逞しいからだに育てあげられ、その結果、たっぷりと豊かな実りがもたらされるのです。

“可愛い子には旅させよ”とか、“艱難 汝を玉にす”とかいう言葉もあります。

失敗という苦い経験、死にそうな苦しい体験は、これに耐えやがて打ち勝つことで、すべて成功あるいは大願成就の、貴重な原動力となるものです。

言わば成功という木は、苦難という暴風に耐え、失敗という肥料をとりこんで、逞しく大きく成長し、やがてどっしりとした大樹となれるのです。

つまずいて転んで

腹を立てる人

悟る人

同じ困難や災難にあっても、この原因を他人のせいにして恨んだり、果てはすぐに、もう、だめだ、もはやこれまでだ、と、ギブアップしてしまう人もいれば、この難局を冷静に受け止め、なぜこんなことになってしまったのか、これからは、どうしたらこんなことにならないか、と冷静に考え、そのうえで、むしろこれは天のあたえてくれた絶好の試練であるとみて、これに耐え、これをバネにして逞しく成長していく人もいます。

同じようにみえる人生でも、その中身はまさに雲泥の差となってしまいます。

まさに、

幸も不幸も その人の心に由る

ということですよ。

年頭にあたって今年も、皆さんの活躍を期待しております。



お誕生日おめでとう

ございます！！

ちぎいそう デイサービスセンター ゆうゆう



渡邊みゑ様 (11月)



新しい利用者様も増え、幸先の良い
1年のスタートとなりました。
今年も皆様の笑顔がたくさん見られます
よう職員一同頑張っていきたいと
思います。よろしくお願い致します。



101歳

磯野ちゑ子様 (12月)



作品づくり



習字クラブ 上手に書けました。



新しい利用者様が増えました。
ご夫婦でのご利用となりました。
仲良くハイチーズ！



荒川八郎様 (12月)

料理クラブ



いただきま〜す。



完成！



～餅つき～



餅つき大会！二回に分けて行いました。一回目は千両保育園の園児さん達と一緒に！きなこ、あんこ、大根おろし、どれもおいしそう！！

笑顔の溢れる餅つき大会でした。

千両荘にサンタクロースがやってきました。

プレゼントをもらい号泣です。

サンタさん、ありがとうございました！



祝 成人式 介護士 尾崎優花さん



2016年1月10日(日)、無事に成人式を迎える事ができました。

朝6時と早くから着付けと髪型をセットしに美容院へ向い、寝ぼけまなこのまま豊川の体育館へと行きました。そこで、5年ぶりに会う中学校の同級生や、高校の友達と久々の再会をはたしました。みんな容姿が変わっていましたが、話すときと昔と変わらないままで、とても楽しかったです。また、仕事をしている子もいれば、学生生活を楽しんでいる子がいたり、これからの将来にみんな目を輝かせているようでした。



成人式の後、晴れ姿でみんなに会いに来てくれました。とても素敵で男性は思わずにやけ、女性は隣にいると緊張してしまうほどでした。

私は、社会人として千両荘に勤めて約2年経ちました。千両荘で、社会人としての責任感の大切さや、介護職としてのやりがいも感じる事ができるようになり、大人としての一步を徐々にですが、歩み始めています。また仕事環境にも慣れ、利用者様とも距離を縮めることができるようになりました。これからも、利用者様と楽しく毎日を過ごしていきたいです。まだまだ頼りないところもありますが、よろしくお祈りします。最後に、ここまで育ててくれた母に感謝したいと思います。ありがとうございました。



ナースのおはなし

新年を迎えて皆様いかがお過ごしですか？

私は新年早々ミンホが来日したので会って来ました。

う～ん、今年も幸せな気分でごせそうです。

今回は本を読んでいて、これを皆様にお伝えしようと思いました。

精神科医のアドラー博士の心理学から、「普通」について。

自分の「普通」は、他の人には通じないそうです。たとえば、「普通はこうだね」などの言い方が使われていると思いますが、言った本人の頭の中では「普通」と思っていることでも、何を「普通」と考えるかは個人差があります。個人的な「普通」という判断が「決めつけ」「相手を見下す」「支配欲」などになってしまうことがあるそうです。「普通」の他にも「常識」「当然」「あり得ない」なども同じようなニュアンスが含まれているそうです。

さほど気にもしなかった「普通」という言葉の使い方、改めて考えると難しいですね。私自身、夫に注意されたこともあり、なるほどと反省です。確かに自分がしたことに対して「普通はしないよ」と言われたらとても悲しいです。これから「普通は〇〇するでしょ？」など言いたくなる場面に会ったら「私は〇〇しないかもしれない」「私は〇〇するよ」と「普通」を「私」に言い換えようと思います。自分にとっての「普通」が思い込みだったと気が付くこともあるかもしれませんね。

アドラー博士、ありがとう！

※アルフレッド・アドラー博士

個人心理学（アドラー心理学）を創始され、多数の日本語訳著書もあります。

興味の湧いた方は是非読んでみて下さい。

ちぎいさん家の ジャガイモの お料理便り

超簡単

ジャガイモの

ガレット!!!

材料

- ・ジャガイモ
- ・青しそ
- ・塩・こしょう
- ・オリーブオイル



表面はカリッと中はシャキッとジャガイモの風味と食感があり、チーズを混ぜ込むとさらにおいしいです!! 単品でも肉・魚の付け合せにしてもGOODです!!

作り方

- ① 青しそは細かくみじん切り。
- ② ジャガイモは千切りにして、ペーパータオルで水分を軽く拭き取る。
- ③ ボウルにジャガイモ、青しそ、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、③を流し入れる。中火でフタをし、焦げ目がついたらひっくり返す。仕上げにオリーブオイルを少々入れ、周りをカリッとさせる。

介護教室のご案内

平成 28 年 2 月 28 日(日)

14:00~15:30

千両荘地域交流スペースにて

楽しく楽しく楽技介護術

千両荘で使っている介護術を体験型でお伝えします。参加ご希望の方は気軽に千両荘にお電話下さい。



編集後記 皆さま、明けましておめでとうございます。今冬は例年に比べかなり暖かかったですね。申年の猿が見たい方はぜひ千両荘に来て下さい。運が良ければ裏山の猿が見れますよ。P.N.餃子