

チギリタイムズ

The Chigiri Times



「変わらない自分、戻れない自分」

荘長 山本 達也

ここに古い写真があります。私にとって非常に懐かしい一枚です。当時私は 35 才。千両荘に入社してちょうど 10 年目。その当時入所していた S さんから、彼が会社員時代弾いていたクラシックギターをいただき、そのクラシックギターにスチール弦（フォークギターの弦）を張り、入所者の皆さんと一緒にうたを歌っていました。1991 年（平成 3 年）の写真です。その 5 年前になります。1986 年 1 月（昭和 61 年 1 月）、高齢者レクリエーションワーカー養成セミナー愛知県会場（犬山ユースホテル）に参加して、意気揚々とこれがレクリエーションの真髄だと思い、週に 2 日もレクリエーションの時間を設けていました。いい気なものです。写真をよく見ると皆さん車いすで参加されています。中には背中にジッパーがついている特殊な寝間着を着て、参加している入所者の方もみえました。いまでは考えられない光景です。こちら向きで顔が見えている方もおられますが、皆さん物故された方ばかりなので、勝手に写真を使用させていただきました。お許しいただけますこと願います。（合掌）

さて現在はといえば、相変わらずレクリエーション活動を定期的に行っています。場所は 25 年前行っていた A 棟の訓練室から C 棟の訓練室へと変わりました。内容も時代に応じ変化してきましたが、レクリエーションを療法、訓練と考え、参加してくれている方の生活に何か良いことが起こりますように願いながら行うこと、それに変わりありません。

うたを歌うことは長く息をすること⇒長生きすること、につながると思っています。うたを歌えば自然と肺が膨らんだりしぼんだりして、拡張と収縮の繰り返しをします。ただ普段の生活の時よりは大きく肺が動きます。それが長生き（長息）の秘訣であると思っているからです。

もちろん集団レクですから歌に合わせた体操や、上半身を使ったアイソメトリックス（「押す」「引く」と筋肉に負荷をかけながら、「止まったまま筋肉を使う」運動のこと）を繰り返し行い、硬くなった身体と心をほぐしていただきたいと思っています。是非参加していただければ、何か良いことがあるのではと思います。

今年は申年。私の干支も申ですので、いい年（年齢）になりました。写真当時と比べると身体も変化して、姿勢が悪くなったように感じています。鏡に映る自分の姿に、これが本当に自分？と思う時があります。たぶん自分の頭の中で思い描く自分（理想の自分）と、鏡に映し出された現実の自分（受け入れがたい自分）の違いに、戸惑うことしきりです。まあしかし、潔く現実を受け入れ、前向きに生きていこうと思っています。



さあ、千両荘での生活を楽しみましょう♪♪♪♪

外出の日 i N新東名・長篠設楽原PA



織田軍の一員
になって見ま
した♪♪



美味しいなあ♪



ぎょぎょランドへ梅の花を観にいきました。きれいに咲いていますね。昼食は新しく出来た長篠設楽原PAへ！！

ん〜美味しそう、お腹いっぱいになってしまいますね〜

そして、ん？んんん？お侍さん？

お2人とも、とても似合っていますよ♪楽しい1日になりましたね♪



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

おひな様と一緒に
ハイチース



笑顔が素敵な利恵子さん (88歳)

「ありがとう」

「せーの、ふう～」



いつも感謝の気持ちを
忘れない一子 (93歳)

いつもお元気
ますみさん (89歳)

これからもお元気でいてください!!!



日中は暖かい日も増えてきましたが、まだ風も冷たく気温の変化に体調を崩しやすい時期です。

手洗いうがいを行ない十分な休息と栄養（食事）をとり元気に過ごせるよう気をつけていきましょう。

～節分～



鬼は～外～！！
福は～内～！！
千両荘に鬼がやって
来ました。
今年も皆さんに福が
来ますように♪♪♪
豆はいくつ食べれた
かな？

ナースのおはなし

こんにちは、皆さん風邪は引いていませんか？
私は今年になってから鼻炎になって風邪から喘息と
体調を崩してしまいました。

体調管理には充分気をつけているつもりでも、疲れが重なってストレスが加わると病気には勝てませんね。年齢がいくと治療をしても治りが悪くなります。疲れたと思ったら早めに休養をとって上手にストレスを解消させてください。ストレスのない人はいないそうです。少しのストレスはあった方が良さそうで自分で解消法を見つけて、ストレスを軽減させてください。

私は家を離れ旅行に行く事が現実と離れることでストレスが解消されています。一泊でもすっきりとした気分になれます。

今年は1月と2月に旅行しています。1月25日は横浜でイ・ミンホのコンサートに行ってきました。夜の公演なのに朝から1日立ちっぱなしで並んでも、ちっとも疲れなくて幸せな気分です。帰って来れました。こんなことが出来るのも理解してくれる家族には感謝しています。

皆さんも自分のために時間を作ってストレスをためない様に過ごしてくださいね。

～ストレス解消の方法～

- ・ 大声で歌う
- ・ 紙に書き殴る
- ・ 身体を動かす
- ・ 思いっきり泣く
- ・ 心を許せる友人と一緒に過ごす
- ・ 部屋を掃除してみる

- ・ 自分に都合の良いように
解釈してしまう
- ・ 瞑想する



～こちらの解消法はダメ～

- ・ やけ食いして発散
- ・ 髪を抜いたり自分を傷つけて発散
- ・ 抜毛症
- ・ ギャンブル依存症
- ・ アルコール依存症
- ・ 過食症
- ・ リストカット



牛肉と大根のきんぴら!!!



超簡単!!

ちぎいさん家の
お料理便り



～材料～

- ・ 牛肉（こま肉）
- ・ 大根
- ・ 調味料
醤油
砂糖
- ・ ごま油

～作り方～

- ①大根はちょっと太めに千切り。
- ②フライパンに油を入れ、大根を入れて炒める。焼き色がついたら牛肉を入れる。
- ③牛肉の色が半分以上かわったら調味料を入れて煮込みます。
- ④仕上げに、ごま油を入れて器に盛りつけ

大根は千切りでなく皮をむくように、ピーラーでスライスしても牛肉の旨味がしみ込み、ごはんがすすみますよ!!!

編集後記 皆さま、こんにちは、すこしずつ春が近づいていますね。今回は私が編集させていただきました。いつもの感じと違う、少し見にくいと思われた方がいるかもしれませんが、お許してください。

皆さんに楽しんで読んでいただけるように頑張っていくので、これからもご愛読おねがいします!!!

P.N小餃子（パソコンの腕がすごーしだけ上達しました。）