

♪ 歌ってすっきり ♪

大きな声で歌いましょう！  
リクエストお待ちしております

“歌う” ことでいいこといっぱい！！

ストレス解消・血行促進で自律神経や  
血圧安定・首や顔の筋肉を鍛える→飲  
み込む力の低下を予防・

音程やリズムをとる→脳の活性化唾液  
分泌を促す・運動に匹敵するカロリー



第7回おしどり健康教室に参加しました。

1月30日 あらまき内科クリニック  
荒牧院長から「生活習慣病の予防、この季節  
気を付けたいこと」のお話をききました。

・高血圧や糖尿病などは、痛みがないため、  
自覚がないまま進んでいくから注意が必要。

・日頃からの生活習慣が大事である。

生活習慣病について気を付けると予防できたり  
進行を防ぐことができることを

わかりやすく話してくださいました。

学びのあるとても有意義な時間を過ごしました。



今後の予定です

2月27日（火） 運営推進会議

3月5日（月） 家族会

詳細は後日お知らせします

# ゆめとま便り

No.33

2018年2月



社旗福祉法人 近江ちいろば会  
ゆめとまの家おしどり

〒520-3244

湖西市サイドタウン

3丁目8-33

TEL: 0748-74-8880

fax: 0748-74-8881

## 今年の抱負を皆さんに聞きました！！

元気になって  
ボランティアに  
励みたい

今年も美味しい食  
事に会いたい

みんな仲良く

新たな趣味を見つけ  
たい

人心の優しさ、感謝  
感謝のみ

新しい楽器に  
挑戦したい

笑 顔

つい弱気になる自分  
いー呼吸

一つ、ひとつ、一歩  
踏み出す(^\_^)!

たくさんおしゃべりし  
て笑ってきてくださる  
皆さんといきいき過ご  
します

畑の果物を沢山実  
らせたい

健康でいたい

今年は戌年

ゆめとまに来て下さっているAさんに年男の抱負を聞きました！！

スタッフ：今年 96 歳才を迎えられますが、長寿の秘訣は？

Aさん：物事にくよくよしない。昔流行した「ケセラ・セラ」(なるようになれ)

「禍福はあざなえる縄の如し」という気持ちでいる事。

スタッフ：好きな食べ物は？

Aさん：和歌山で幼児期を過ごした影響か新鮮な海の魚のお刺身が大好きです

スタッフ：今年の抱負は？

Aさん：以前から言っているように、サイドタウンに住む人たちが生まれてから死ぬまでお金が不要な、安心して暮らせる街をなるべく早く造ること。



祝

「禍福はあざなえる縄の如し」……人生は良いことと悪いことがあたかも縄のようにより合わさって作られている…という意味だと説明して下さいました。想像できない位多くの困難や(同時に喜び)を経験し激動の人生を送ってこられた方の言葉の重みを感じました。

人生とは沈む時もあれば浮き上がる時もある。だから一度の失敗でクヨクヨするな！物事がうまくいかないときに思い起こすと勇気づけられるような言葉を年の初めに教えていただきました

「～秋の田のかりほの庵の苫をあらみ♪

わが衣手は露にぬれつつ～♪」

お正月を迎えてからゆめとままでは、むかしの歌が何度も響いています  
ようやったな～と、詠み手をされる方、慣れた手つきで札を取られる方。

「上の句を覚えて、負けないように早く取れるようにする」そんな経験をされた方も多いのではないのでしょうか？

ゆめとまでも「あーやったな、こうやったなー」と勝負も話も盛り上がりました。

他にも、『いろはカルタ』や上の句から答えを連想しことわざの下の句を取る『ことわざカルタ』ボランティアの方がくださったトランプの神経衰弱絵のような『絵合わせ』などの活動も行い、それぞれに頭を回転させていました。皆さん勝負事となると真剣な面持ちになるものですね。

専門用語に回想法と言うものがありますが、過去のことを思いだしたり、語り合ったりすると、脳が刺激されて、こころも落ち着くとのことでした。

これからもなつかしいことに取り組みながらいきいきと生活できるように様々な活動をしていきたいと思っています。



年の初めに、NHKスペシャル神秘のネットワーク「人体」第3回目は骨をテーマに放送していました。骨は2～3年に1回新しく作られ「若返りの物質」を出すそうで、骨についている様々な細胞がいろんな指令をだし、臓器の一つと言えるとのことでした。

「人体の若さの門番」ともいえる骨、新しい骨をつくるには骨への刺激が必要で、それには活動的に生活することが大事だそうです。

ゆめとまに来られる方々がみな若々しいと感じるのは身体と心がいいききとされているからだなあとうれしくなりました。**今年も身体いきいき・脳イキイキ・お腹いきいきそして心いきいき**の時を分かち合いたいと思っています。