

# 介護者だより きずな

事務局：泉南市社会福祉協議会 Tel 482-1027 泉南市樽井1丁目8-47

## 八風の湯へ

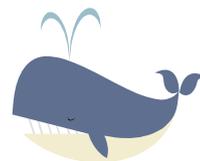
十月十七日（金）二十二名で、八風の湯へ行きました。十時出発だから、十一時までには八風の湯に到着するし、ゆつくり温泉を楽しめるだろうと思っていました。

ところが、団体での行動は意外と時間がとられるものですね。説明を受けて温泉に入ったなら、もう十一時二十分でした。八風の湯は、古代の海水が温泉になったものだそうです。

北川さんは「痛みが和らいでいい気持ち」と湯船で笑顔をみせていました。あらら、十二時から食事なら、モンゴルの湯に入っている時間はないわねえ。湯から上がって、宴会場へ急げ急げ！予定より十分ほど遅れて昼食。

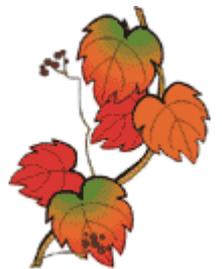
刺身、天ぷら、茶碗蒸し、煮物と会席膳はボリュウムたっぷり。中に肉の揚げ物が入っていました。「何の肉なんかな」と話していると、宴席のお兄さんが「クジラです」と教えてくれました。

した。「へえ、珍しいなあ」「クジラを食べたのは何十年ぶりかなあ」



1時から、レクリエーション。トッパッターは、なでしこりんくうの亀石さん。いつもの指体操です。これは何度もやっているから自信满满。そうです、片方の親指を1本折って両手で十数える。初めの頃は全くできなかったけれど、やっていたらできるようになりました。ところが、次は指を2本折って始めるという。こうなるとお手上げです。こんなの出来る人いるの???

他にグーパー（チョキ）体操や、膝のすりすり・トントン体操もしました。



を教えてくださいました。さて、なんと読むでしょう？

一、	四十物
二、	牛九十
三、	日月
四、	四月一日
五、	六月一日
六、	八月一日
七、	十五日
八、	二九日
九、	一口
十、	一尺八寸
十一、	八十八騎
十二、	平平平平
十三、	日日日日

（答えは二ページ）

全く読めません。世の中には、まだまだ私の知らないことがいっぱいあります。

「一姫二太郎」「住めば都」「情けは人のためならず」等々の熟語

の意味も習いました。近頃は違  
った意味で使われていること  
も、多いようです。

レクレーションが始まる前  
から、隣の部屋のカラオケが大  
音量で流れてきていました。そ  
っちに気がとられるのではと  
心配でしたが、さすがはベテラ  
ンの職員さん達、皆さん、集中  
して頭をひねっていました。



最後は六尾の郷の木下さん  
です。年をとると背中が曲がつ  
てきます。その予防です。肩を  
上げて下すと、肩甲骨が狭まり  
ます。今度は頭・腰はそのまま  
で、両手を前に伸ばし、さらに  
前へと手を伸ばします。肩甲骨  
が広がります。肩甲骨の伸び縮  
みで、背筋をのばしましょう。  
転倒も怖いですね。椅子に腰

かけたまま、足を前に伸ばします。  
今度は膝を上げてから伸ばしてみ  
て下さい。先ほどよりは、つま先  
が高くなったと思います。

歩く時も、足を上げるといふよ  
り、膝を上げるつもりで歩いた方  
が足が少し高くなります。さらに  
歩く時、つま先よりかかとから地  
面につくようにした方が、より転  
びにくくなりますよ。

次の、色じゃんけんは難しかつ  
た！グー・チョキ・パーを緑・青・  
赤に変えてのじゃんけん。途中で  
「紫」が飛び出して、木下さんは  
たじたじ。(何色か解らなくなつて  
しまうもの、頭の中は紫だ！)

レクレーションの後、西浦会長  
が、ご自身の健康法を見せてくれ  
ました。



床の上で腕立て伏せのよう  
な格好で、両手とつま先で体を  
ぴんと伸ばします。「朝晩二分  
間ずつこれをやっています」と  
のこと。「これをやるようにな  
ってから、腰の痛みがなくな  
り、毎朝の散歩も楽に歩けるよ  
うになりました」

すごいなあ！でも、体力に自  
信のない人は、真似しないでく  
ださい。

帰りの時間を十五分遅らせ  
ましたが、土産を買う時間が少  
なすぎましたね。

楽しい時間を作って下さつ  
た、  
なでしこりんくうの

亀石正志さん、

せんわの 林信好さん

六尾の郷の木下朋之さん

それに、コマ付きのシャワー  
チェアーを貸して下さったケ  
アショップハルさん、 ありが  
とうございました。



### 苗字の答え

- 一、あいもの
- 二、うしくそ
- 三、たちもり
- 四、わたぬき  
(四月一日から、綿抜きの  
着物を着る)
- 五、うりわり  
(六月一日頃、瓜の実が熟  
れて、割れる)
- 六、ほづみ  
(旧暦のこの日に稲の穂を  
摘んで贈る風習がある)
- 七、もちづき  
(満月で餅のような月)
- 八、ひづめ
- 九、いもあらい
- 十、かまつか  
(鎌の柄は約一尺八寸)
- 十一、とどろき
- 十二、ひらだいらへいぺい
- 十三、たちもりにっか

# シニアのためのヨーガ・セラピー

## (シニア・リラクゼーション・ヨーガ)

岡本 千賀子

### 1. はじめに

今私達は超高齢社会に生きています。

福祉制度の充実もちろん必要ですが、将来的に少子高齢化のことを考えると、今自分が出来ること、幾つになっても自立した生き方に努め、生活の質の向上を図り自身の事だけでなく家族の為にロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防し、精神的にも安定した健康寿命を伸ばしていくことが大切に思われます。それは疾病予防、健康増進、介護予防に繋がり、医療費や介護費の軽減にも繋がります。

生涯にわたって健康な生活を全うすること、元気で長生きできればそれに越したことはないでしょう。

### 2. ヨーガ・セラピーとは

ストレスによって引き起こされる様々な疾患に対処するために、私達自身がストレス対処能力を身に付け、健やかで調和のとれた人生を送るストレス・マネジメントの指針として生まれました。

伝統的ヨーガの技法や智慧を取り入れて一般の人たちにも無理なく実習できるようにアレンジされた心身の健康促進法です。ヨーガ・セラピーではアーサナと呼ばれる運動と、呼吸法、メディテーション。それらが自然に組み込まれており、身体だけでなく精神的にも健康回復効果を提供してくれます。

一般的に知られているような難しいポーズをとるのではなく、無理のないやさしいゆっくりとした身体の動きと、身体に適度な負荷をかけることで筋肉の強化と柔軟性、精神的な安定により自律神経の働きを整えてくれます。 また、ゆっくりした動きと呼吸を意識することで脳の働をリラックスさせ、それにコントロールされている内臓器官の不調も癒し活性化してくれます。

アーサナ（運動）

関節を痛めることなく筋力をつける

アンチエイジング・ホルモン

（ヒト成長ホルモン、副腎ホルモン等）が分泌される

運動と呼吸の連動

自律神経の働きを調整する

メディテーション

気持ちを動きと呼吸に向けることで自己コントロール力が身に付き、ストレスに強い心身をつくる  
コルチゾール（ストレスホルモン）の低下  
認知症予防

### 3. 熟年者のためのヨーガ リラクゼーション（緩和）・ヨーガ

ヨーガ・セラピーの理論をもとに、熟年者のためによりやさしいヨーガの実習を目指すものです。運動の必要性は感じているが、運動が苦手、早いリズムについていけない、身体が思うように動かない、体調に自信がないという方々にも無理なく行えるようなプログラムを考慮して  
いこうと思っています。



#### おみな会

（女性のつどい）

日時 十二月六日（土）  
午後一時半～四時

場所 樽井区民センター  
一階 松の間

会費 二〇〇円  
\* 樽井公民館の上手

二時から三時の時間帯に岡本さんにヨーガ・セラピーを教えてください。

この頃、体が思うように動かないと思っ  
ている方でもできる、  
楽なヨーガですので、ぜひ一度  
体験してみてください。

寒い季節なので、下に敷く物と、  
お腹の上に掛ける物を用意して  
下さい。（バスタオルや、ひざ掛  
けのような物）  
その後、おしゃべりも楽しみま  
しょう。



#### 手作りユズポン酢

\*材料

酢 700ml  
醤油 500ml  
味醂 300ml  
ユズ 1個 すだちなら、2～3個  
昆布 5cm×10cm  
かつお節 お茶パックにいっぱい詰め込む。

\*作り方

材料を容器に入れる。  
ユズは輪切りにして、入れる。  
そのまま、3日間漬けておく。  
長期で保存するなら、ゆずは1週  
間でしぼって取り出し、冷蔵庫に  
入れる。

ありがとう。うれしい。かわいいね。  
きれいね。たのしいね。幸せだ。  
いつもこの気持を持っています。  
金永 勝子

おはよう こんにちは  
土橋 千鶴子

思いやり  
古谷 義信

幸せのタネをまくと幸せの花が咲く  
(岡本一志のことば)  
浜本 三津江

大丈夫だよ。  
(安心できる言葉です)  
村上 えみ子

歩ける幸せ  
宇野景子

今日の日を楽しく  
呉田 英恵

私の好きな言葉  
忘れられない言葉

お元気  
横田 松野

誠実 お元気でネ！  
道上 敏子

おもいやり  
いいんじゃないか  
人は悲しい事が多い程、人には優しく  
できるのだから (乾杯の一節)  
唐仁原 久美子

主さんの側におれるから  
もうええんやよ  
西浦 圭一

信じてみよう  
北川 睦美

人と人との出逢い  
藪脇 弘子

今迄降ってやまんかった雨はない  
平中 博幸

よろしいおあがり！  
(母がいつも言ってくれていた)  
松坂 嘉治

誠心誠意  
宍戸 満江

# さようなら久江さん

宇野景子

久江さんからガンだと、打ち明けられたのは、二年程前の早春の頃でした。あんなに元気で働いていたあなたが！

私がバセドウ病で眠れない日が続いていた時「三時間眠れたら大丈夫よ。でも、おかげでいいから、食べるといかんよ」と、励ましてくれましたね。

同じように不眠で苦しんだあなたの言葉に、勇気づけられたものでした。

久江さんが、以前甲状腺の病気になった時は、姑さんの介護もあって随分悩んでいました。

それでも、そこを乗り越えたあなたは、仕事に、趣味のギターにと、はつらつと生きていました。

だから、今回もまた元気になってくれると思っていました。

だって、昨年の秋頃は「調子のいい時は、また働きに出ようかと思うのよ」と言って、私をびっくりさせたじゃないの！だけど、ガンの勢いはあなたの生きる意欲まで奪ってしまったのね。九月一日、五九歳の若さで久江さんはあの世へ逝ってしまった。

あなたは今頃、蓮の花の上で下界を眺めているかしら。私も、そう遠くないうちにそっちの世界へ行くからね。だけど、あなたの側へ座ろうとしたら、久江さんはきっとこう言うわ「景子さんの席はあそこ。ここは主人の席」ってね。

## お知らせ

- 12月3日(水) 午後1時～3時半  
泉州ブロック活動交流会  
熊取 ふれあいセンター  
「介護保険制度改正について」
- 12月5日(金) 午前11時～  
男の介護「味彩の会」  
平野台の湯
- 1月23日(金) 午後1時半～  
チョコボラ会  
おいでや！泉南

## 新年会

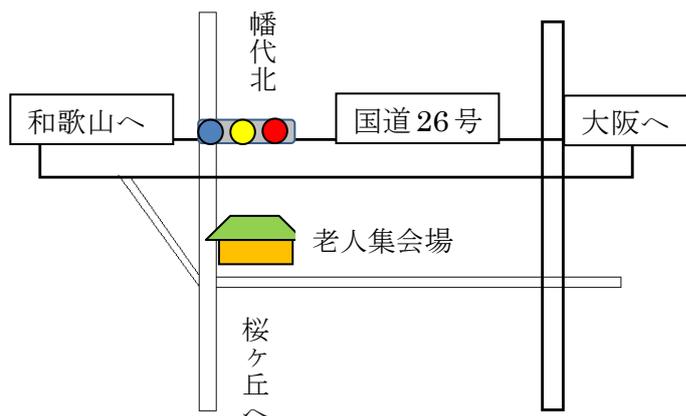
1月9日(金) 12時～  
あいびあ泉南 1階大会議室  
会費 1000円

ノコギリ演奏 マジック かわの川乃 かえる  
落語 「振込め詐欺」 つるかめてい鶴亀亭 けんしょう拳笑  
落語 「子はかすがい」 ゆめみてい夢見亭 おとめ老止女

⇨申込は12月20日までに宇野景子宛に  
(483-7002)

## 忘年会

鍋を囲んで  
十二月十二日(金)  
十二時～  
会場 幡代老人集会场  
会費 七百元  
申込は十一月二七日迄 宇野へ



### 編集後記

ラジオが壊れた。買いにいこうとして、古いラジオがあることに気付いた。阪神大震災の時に兄が持ってきたもので三十年ほど前の代物。電源を入れると、何と音が出るではないか！昔の物は丈夫。昔の人も丈夫だ。(け)