

# ひまわり

第162号

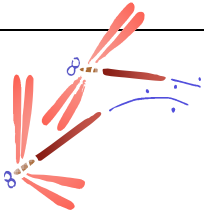
平成22年 9月1日発行

ケアハウスゆうあい

編集責任者 竹田好子

発行責任者 平尾修一

HP:<http://yuai-fukusi.net/carehouse/>



## 千の風にのって～



例年にないほどの猛暑が続いた8月でした。でも、ようやく涼しさを感じるころとなりました。

今年は雨もよく降りましたし、そのために水害や土砂による被害や、暑さによる熱中症などで死亡された人も多かったようですね。

お盆・帰省・墓参りなど世の人たちは酷暑にめげずにそれぞれ頑張っていますね。ケアハウスの皆さんも、お墓参りなどを無事すませて一安心というところでしょうか。最近では先祖のお墓参りだけでなく、有名人のお墓に手を合わせる方々もいるそうです。「有名人お墓散歩ブック」などの本も発売されているそうです。

ある時、新聞の川柳欄に「墓参り 行かぬ理由に 千の風」という作品が載って、これを読んだ千の風の訳者の新井満さんが、思わず苦笑いしたと新聞に書かれていました。たしかに「そこに私はいません。眠ってなんかいません。」なんだから、お参りしてもだれもいないのだったらやめようか、という考えがよぎるのかも知れません。そうではないと訳者の新井満さんはこう言っています。

「死んだ人は風になり星になり鳥になって空を自由に飛び回っているけれど、生者がお墓を訪れるときっとどこからかやって来るのです。ですから安心して下さい。」とのことでした。

日本にはお彼岸やお盆というご先祖に感謝し供養する年中行事があります。

私たちがお墓参りに行くときっと風になったご先祖は喜んで飛んで来てくれるでしょう。

今年もお墓参りに行って来ました。

来年も行きたいと思います。

ご先祖さまどうぞそれまでお待ち下さい。

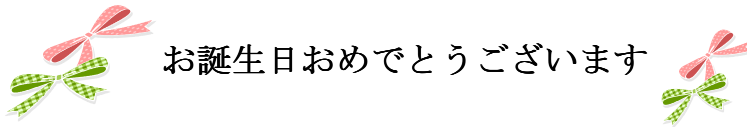
施設長 平尾 修一

### = 9月の目標 =

- 夏バテから解放され過ごしやすい日が続きます。

食事をしっかりとりながら体力をつけましょう。





お誕生日おめでとうございます



ケアハウスでは9月に3名の方が誕生日を迎えられています。



平成22年度 長寿を迎えられる皆様をご紹介します

最高齢者 (94歳) 1名  
卒 寿 (90歳) 5名


米 寿 (88歳) 1名  
喜 寿 (77歳) 2名



おめでとうございます!

いつまでも元気なね

= 9月の予定 =

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1日(水) 野外昼食会          | 18日(土) 江高喫茶   |
| 2日(木) 懇話会 13:00~     | 22日(水) お月見会  |
| 4日(土) 友愛喫茶 14:00~    | 24日(金) 食堂清掃日  |
| 9日(木) 講話会・茶話会 13:00~ | 30日(木) 電気メーター検針日  |
| 10日(金) 誕生・敬老祭 10:30~ | 井物の選択(昼食)   |
| 15日(水) 銀行来居日 9:30まで  | 14日(火)・28日(火) 床屋  |
| ショッピング 13:30~        |   |
| 17日(金) バイキング         |   |

【 健康について一口メモ 】 「 かむ効用 」



よくかむことは身体の健康保持に役立つだけでなく、脳を活性化する効果もあります。よく『細かい手作業は、認知症予防に役立つ』と聞きますが、実は指の運動よりも咀嚼の方が脳を活性化する効果は大きいと言われていています。かんだ時の脳血流量を調べたところ硬いものをかむほど血流量が多くなったというデータもあります。これは歯や顎、唇、舌など口周辺の機能に関連する大脳皮質面積が全体の4割近くを占めており、かむことが脳に及ぼす影響が大きいと考えられているようです。

食事は味わいながらゆっくり何度もかんで食べるようにしましょう。

※8月28日(土)合同夏祭りが開催されました。

今年は天気にも恵まれ屋台、イベントと皆さん楽しいひと時を過ごされていました。



おでん美味しいわ!



豊太鼓の力強い演奏