

むつみ荘だより



2025年1月 第321号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

令和7年 年頭 挨拶

くらべず あせらず あきらめず

・・・あなたは あなたで いいんだよ！・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

新年 あけまして おめでとう ございます。

ご家族で 健やかな 新年をお迎えになられたと思います。昨年は 新年早々に能登半島地震発生や日航機と海上保安庁機事故が起こり、日本中が驚きと混乱に陥りました。あれから もう1年が経過し 年の早さを痛感します。本年は 平穏で喜びの多い良き1年となることを願うばかりです。

元旦には 柿本人麻呂公をお祀りした 人丸神社に初詣で出かけました。新しい年を無事に迎えられたことへの感謝の気持ちを捧げると 共に、今年1年の無事と幸せをお祈りしてきました。健康で長寿できることを望み、更に 歳相応の体力と 新しい知識を吸収できる氣力と記憶力が残っていて、心身共に裕福な人生が送れたらと願っている心境です。

京都専修学院の元院長、竹中智秀氏 法話集の中に“**他人とくらべず あせらず あきらめずいいこう**”という言葉があります。私たちは 無意識に 他人と比べて焦ったり、諦めたりしてしまうけれど、この言葉は“**あなたは あなたで いいんだよ！**”と 背中を押してくれる氣がします。



新しいしい年を迎え、目標・計画は早目に立てよという戒めを現す諺に「**一年の計は 元旦にあり**」という言葉があります。こころ改まり今年1年間の目標や計画は、新年のスタートとともに決める人も多いと思われます。

高齢となると 健康長寿とか 家内安全等々が 多いようですが、社会人ならば 出世慾・名誉慾等、学生ならば 学習や生活の目標を掲げたりします。目標としては、仕事において 望んだ地位に就きたい、今よりもっと綺麗になりたい、趣味や語学をもっと上達させたいなど、何かを目標にしてそれに向かうことは **更なる 上を目指すという点で 素晴らしい**ことです。

しかし 此处で 「あの人より偉くなって出世したい」とか「あの人よりも輝いていたい」のように、誰かとの比較対象が目標のベースになっているのなら、目標達成は難しいかもしれません。

親鸞聖人の『仏説無量寿経』という經典の中に「**無有代者**」(代わる者 有る事無し)という言葉があります。即ち「**私という存在は 他に代わる者はない**」という意味です。誰にも変わることをできない**唯一無二**の存在が、私であるということです。唯一無二の存在であれば、他人と比較する必要がないのですが、「比べるな!」と言われても、つい比べてしまうのが 我達かもしれません。

勝手に競争をしてイライラし、自分の思い通りにならなかった状況にイライラする。自分と他人を比べる必要なんてないのに、比べることで 苦しみを抱えてしまうことがあるかもしれません。「くらべず、あせらず、あきらめず」は、日常生活で「くらべて、あせって、あきらめて」いる私の心を立ち止まらせる言葉でもあります。

「如来の**摂取不捨**(えらばず、きらわず、見すてず)の心を学び、**真実** 自分自身のしたいこと・しなければならないこと・できることを、他人とくらべず・あせらず・あきらめず・していこう」ではありませんか。

「いのち」は、私が 私としてのありのままを受けとめて、選ばず、嫌わず、見捨てないという願いを持っています。だから今、**この一瞬一瞬 自分にできることを 精一杯し、自分らしく 生きようという 呼びかけの言葉**ではないかと感じます。私たちは誰のためでもない、自分のために生きるのです。目の前の自分自身のしたいこと、しなければならないこと、できることを素直にしていく姿勢を大切にしたいものです

新春に 歳をひとつ 押し売られ

令和7年 巳年

令和7年度 年 頭 訓 示

主 題 「いただきます」 & 「ごちそうさま」

Let's eat. & Thank you for the meal.

副 題 命をありがとう

「いただきます」「ごちそうさま」には

日本人 独特の **神道的精神に基づく挨拶** があります。

「いただきます」とは

食材となった 自然の恵みへの感謝の言葉
更に 生ある動植物の 尊い命をいただいて
生かせてもらっているという

「命を いただきます」にも 匹敵する言葉。

真宗 大谷派には

**「御光のもと 我今さいわいに
この清き食を受く いただきます」**
があります。

「命をいただく」の言葉には 二つの意味が込められています。

一つには **『謙虚さ』**
いろんなおかげさまのもとで
生かさせていただいているという事実
もうひとつは **『責任感』**。
尊い命をいただいて生きると言う宣言です

「ごちそうさま」は「ご馳走さま」と書き
相手のことを思い 食材集めに走り廻ること
一生懸命に 準備してくれた人への言葉。

料理を作ってくれた人だけでなく、
お米や野菜を作ってくれた人、
魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わった
あらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。

真宗大谷派の言葉に

**「われ今、この清（きよ）き 食を終わりて、
心豊かに力（ちから）身に満つ ご馳走さま」**
があります。

この言葉には 私たちの身となった 命に対する感謝とともに、
おいしく準備してくれた人への
感謝も込められています。

尊い命をいただいて 生かせてもらっているため

「命いただきます」の言葉。

「命をありがとう」の気持ちを込めて

「いただきます」「ごちそうさま」
口にできると 素敵だと思います。

令和7年1月4日

(医) なごみ会 理 事 長
(有) ほかでが 代表取締役
横 山 光 昭

おかげさまで

上 所 重 助

真が来ると「冬がいい」と言う
冬が来ると「夏がいい」と言う
太ると「痩せたい」と言い
痩せると「太りたい」と言う
忙しいと「暇になりたい」と言い
暇になると「忙しい方がいい」と言う
自分に都合のいい人は「善い人だ」と言い
自分に都合が悪くなると「悪い人だ」と言う

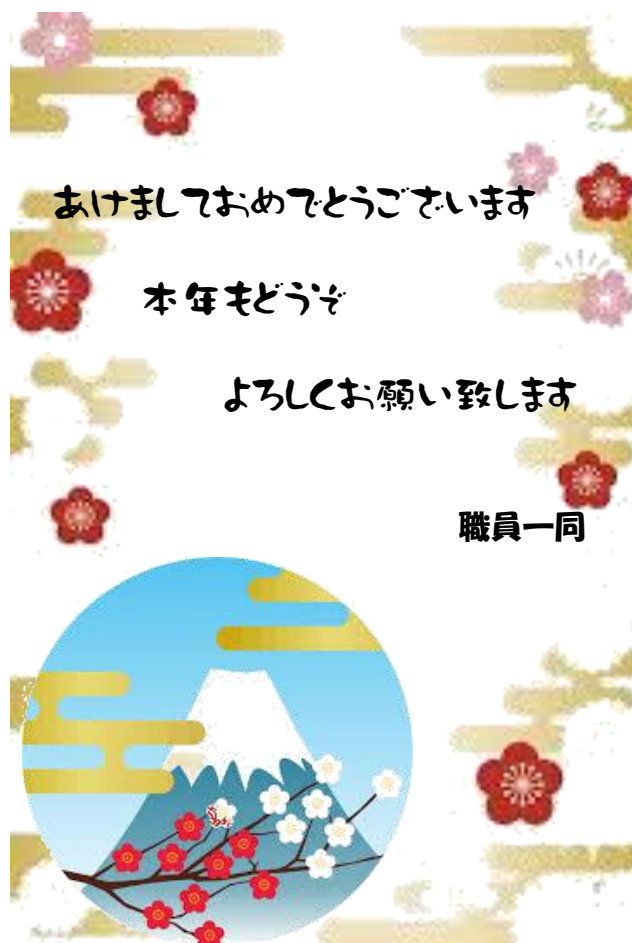
借りた傘も 雨が上があれば邪魔になる
金を持てば 古びた女房が邪魔になる
所帯を持てば 親さえも邪魔になる

衣食住は 昔に比べりゃ天国だが
上を見て不平不満の明け暮れ
隣を見て 愚痴ばかり

どうして自分を見つめないのか
静かに考えてみるがよい
一体自分とは 何なのか

親のおかげ 先生のおかげ
世間様のおかげの固まりが自分ではないか
つまりめ自我妄執を捨てて
得手勝手な慎んだら
世の中はきっと明るくなるだろう

「俺が」「俺が」を捨てて
「おかげさまで」、「おかげさまで」と暮らしたい





1月 誕生会



…茶話会開催し 抹茶を点て 団樂…

施設サービス課 首藤 珠佐

5日は『小寒』。冬至から数えて15日目で寒さが一段と加わる頃で所謂“寒の入り”。日本列島 冷凍庫状態で 厳寒の季節。蟠梅が綻びかけたとのニュースに 少しずつ春近しを感じる今日この頃。また1年間を平和に暮らせる事を願い、邪気を払う意味で「七草粥」を食べます。わが国には 中国から平安時代初期に伝わり、七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を使うようになったのは鎌倉時代といわれています。目の充血や眩暈予防、消化機能を整えたり、咳止め 痰きり、胃炎や胃弱の予防、胃腸の働きを助ける作用等の効能効果があるとされています。またおせち料理や新年会など、飲んだり食べたりする事の多い時期に 疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補う働きがあるそうです。

5日(日)に 誕生会を開催。前日の夕食時に 対象者にはお膳の上に 食前酒とバースデーカードが添えられ お祝いムードを盛り上げました。以下9名が 誕生会主役の方々です。

石原 絹子	さま	昭和 3 年生	97 歳	米倉 茂子	さま	昭和 4 年生	96 歳
中西 孝江	さま	昭和 6 年生	94 歳	常峰 淨子	さま	昭和 8 年生	92 歳
谷敷 満智子	さま	昭和 9 年生	91 歳	小林 靖子	さま	昭和 10 年生	90 歳
釜尾 美代子	さま	昭和 10 年生	90 歳	津々見 久美子	さま	昭和 12 年生	88 歳
藤原 満寿子	さま	昭和 16 年生	84 歳				

Happy Birthday



入所者の方々より「寒いね～！」と声が聞こえてきます。本来なら“鈍った肝に渴”を入れるため ウォーミングアップ・四肢屈伸運動後に「ゲーム」を行うのが恒例となっていますが、今回 **茶話会**（ティパーティ）と題して抹茶を点でて味わってもらいました。新年を迎え琴の音のBGMを聞きながら『初 釜』を行うのが 通例となっていますが、コロナ感染もあって延期されていました。今回 多目的ホールでバックグラウンドとして歌番組を流しながら開催しました。

お点前の経験のある方が中心となって 抹茶を点てもらい、和菓子の代わりに 可愛いストロベリーとチョコレートのロールケーキをお出しました。「いっぶく差し上げます」と“御薄”をお出しすると、礼儀正しく「いただきます」と挨拶。飲み終わり「結構なお手前で・・・」と一礼。「やっぱり 普通のお茶と違って味わいがあり、美味しいわぁ」とか「まろやかな甘みがあるよね」と存分に御薄を味わわれました。「私も 茶道の経験があるのよ」等々 和気藹々と話も弾みました。楽しい午後の時間がゆっくりと流れていきました。誕生者の釜尾さまは 最初 座ってお茶を点てておりましたが、なかなか泡がたたず、途中から立ち上がって点てておりました。みなさま 新春を迎え ころろ新たにして 美味しそうに召し上がってられる姿が印象的でした。思い出いでに残る素敵なお誕生会となりました。

茶話会后、誕生者にマイクを向け一言いただき、可愛い花束を持ってもらい記念撮影を行いました。皆様、笑顔でとても楽しい時間を過ごすことができました。新型コロナウイルス感染症は 若干 落ち着きつつありますが、まだまだインフルエンザ等の感染症に油断できません。職員も感染症に充分に気をつけながら業務を行っています。早く落ち着き 一刻も早く日常生活が戻ってくれるといいですね。今後も 利用者の方々の健康を お祈りします。

生きてるぜ！ 証のために 出す賀状

年賀状 やめるの やめる 迷う日々

令和7年 元 旦





新春 柿本神社 初詣

・・・無病息災・長寿・家内安全を祈願・・・

在宅サービス課 林 美里



1月7日(火)・8日(水)・9日(木)・11日(土) デイケア送迎車に分乗し**柿本神社**に出かけました。万葉の代表的歌人である柿本人麻呂をお祀りする神社で、人麻呂=人麿=人丸神社とも呼ばれ、**地元では「人丸さん」として親しまれています**。歌道の神・学問文芸の神としても崇められています。「人麿」を「人生まる(ひとうまる)」と解し**安産の神**、「火止まる」と解し**火防の神**としての信仰もあるそうです。

出発前から **おめかしをして しっかり防寒衣を羽織り 温かい格好**をして いつもとは違い活き活きとした笑顔が見られ「**外出は 久しぶり!**」「**長寿・健康をお祈りするの!**」「**お賽銭持って来た?**」等々 和気藹々と話され、外出を楽しみされている様子が伺えました。車窓より住み慣れた明石の街並や我が家の街を眺めておられました。

約20分のドライブで到着。境内は車と参拝者で混雑していました。石畳に歩行器の車輪を取られながらも 拝殿前まで 全員無事に揃っての参拝ができました。拝殿前にある狛犬の前で記念撮影をしました。予め むつみ荘で『**ご縁がありますように!**』と準備された**五円玉の入った『宝銭』**を 各自 握りしめて元気に拝殿前の階段を上り本殿に向かわれ、**お賽銭を投げいれ 大きな鈴を鳴らし 2度拍手を打ち** 今年一年間の **無病息災・長寿・家内安全で 幸せな生活が送れますよう**と祈願しました。鈴を鳴らしてすぐ戻ってこられる方、祈願掲示文に合わせて しっかり二礼二拍をされる方、ゆっくりと今年の願い事を祈願される方等々 各自 思い思いの方法でお参りをされていました。「奥さまの分もお参りした」や「昔は よくお参りに来てたが、最近は行くことが出来ず 連れて来て貰えありがたかった」等々 喜んでおられました。

綱に込めた力が足らず 鈴が鳴らない方があり スタッフが援助して鈴を鳴らす一幕もありました。私も「**幸せな 一年が送れますように・・・**」と祈願しました。



参拝を済まされ 心も新たにすがすがしい気持ちで お神籤を引かれ、熱心に文面を読んでおられました。「大吉」「小吉」がでて「縁起がええ!」と微笑んでおられる方もあれば真剣なまなざしで読まれる方もあり 各自 今年の運勢を愉しまれていました。御神籤を木に結ばれる方 記念に持ち帰られる方も ありました。

境内にある八房梅※・蠟梅はまだ蕾固しの状況でしたが、東には明石海峡を望み明石大橋、西には駅前の高層ビル群な立ち並び展望は抜群でした。日本標準時子午線（東経 135 度）が境内の上を通り、社前の山腹には 明石天文科学館の高塔が聳え 瀬戸内全景のパノラマ展望が一部視界を遮っておりザンネンでした。帰途に大蔵海岸をドライブしました。非常に寒く風が強かったですが、久しぶり海や淡路島を眺めて 喜ばれていました。来年も一緒にお参りが出来たらいいなと思いました。

今年から 『もう』は禁句で 『まだ』という

令和 7 年 初 詣

※ 元禄時代 赤穂浪士の間瀬正明が 君主（浅野長矩）の仇討を祈願して植えた梅。1つの花に8個の実が成ることから名付けられた。もと社前にあった親木の後継樹として境内に移植されたもの（月照寺境内にもあり）





お知らせ & ご案内



総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭
施設長 横山 光洋

12月初旬 コロナ感染者が発生した為
面会・外出を 急遽 中止しました。

12月16日より通常対応に戻し、**17日**から**面会を再開**
しております。

処が

全国的に インフル感染者等が拡大傾向にあり
更に 年末年始休暇が 最大9連休という企業もあり
帰省・旅行等の人流により 更に 感染症拡大が懸念され
急遽 臨時 院内感染対策委員会に於いて
年末年始の面会・外出の中止が決定され
多大な迷惑をおかけしました。

1月も引き続き 施設内での面会は継続しておりますが、
全国的にインフル感染者が過去最多となっております。

今しばらくの間 外出は中止とさせていただきます。

ご理解・了承を お願いいたします。

尚 ターミナルケアや重篤の方 また 特別な事情がある場合には
個別に対応します。相談員・施設ケアマネジャーまで相談ください。



インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 2日(日) 誕生会(入所)
- 6日(木) 音楽療法(入所)
- 11日(火) おやつクッキング(通所)
- 13日(木) おやつクッキング(通所)
- 20日(木) 音楽療法(入所)
- 25日(火) 音楽療法(通所)
- 26日(水) ビデオ鑑賞会
- 17日(月)～22日(土) 誕生日週間(通所)



こころ 行事予定

- 6日(木) 音楽療法
- 7日(金) おやつクッキング
- 10日(月) フラワーアレンジメント
- 15日(土) おやつクッキング
- 18日(火) フラワーアレンジメント
- 19日(水) おやつクッキング
- 20日(木) 音楽療法

サンエイ薬局の「健康メモ」

慢性的な便秘でお困りの方に

食事や生活習慣を改善しても解消されない、市販の便秘薬で改善がみられず**慢性的につらい便秘**で困っている場合は、一度医師に相談しましょう。主な便秘の治療薬には①**浸透圧**や界面活性の原理で、便の水分量を増やし、やわらかくする薬②**小腸の持つ水分分泌機能**を高め、便をやわらかくする薬③便中の水分を吸入して便をやわらかくし、かつ便の量を増やす薬④腸を**直接刺激**して排便を促す薬など。患者さんの病状にあわせて、治療薬が選ばれます。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

編集後記

★ 高齢者 就寝前の生活習慣改善 3項目

浴室によるヒートショック死・ 寝酒禁・ 眠りスマホ禁

65 歳以上の高齢者が 突然死を招いたり 夜間に睡眠不足に陥るため、就寝前に気を付けないといけない生活習慣に関連している事が 3 つあります。①ヒートショック死を誘発。冬場 熱い浴槽（42℃以上の長湯）に浸かると、脱衣所との温度差により血圧が大きく変動し易く、心臓に負担がかかりヒートショックを誘発し、突然死を起こす可能性がある。湯船の適温は 39℃迄・5～10 分程度で長湯をしない、特に高温の湯では首まで浸からない方が Better。暖房等により浴室と脱衣室の温度差をなくすことも大切。特に 就寝前の熱いお風呂は、脳卒中のリスクを 2.5 倍も高めるといわれています。できれば就寝 3 時間前に済ませることが望ましい。

安心して眠る方法として②寝酒禁。寝る前の冷えた体を温め、リラックサさせるという慣習があるが寝酒は控えた方が無難。熱い白湯を飲むことで 体を温め循環を良くするほうが 眠りを誘導しやすくなる。深酒は勿論のこと、就寝 2 時間前までに止める。③眠りスマホ禁。就寝前のスマホなどは控える。画面から放射されるブルーライトが直射日光と同様のため、睡眠を誘発するメラトニンというホルモンをブルーライトが抑制させしまい、昼間の活動時のように働くため睡眠誘導を妨げる。以上 3 項目を 就寝 2～3 時間前より避ける。心臓への負担・眠り誘導等に関しては若い人も気を付けた方がいい。

★ 「第 38 回 現代学生百人一首」 時代とともに百人一首

2010 年以降生まれた Z 世代 昭和生まれには 理解不可

東洋大学「第 38 回現代学生百人一首」に 5 万 8839 首の応募があり、今回は コロナ収束後に日常に戻った開放感や喜び、恋愛に関する歌が多くあった。特に気になるのが、SNS のやり取りを題材にするものや Z 世代の人気アプリ「BeReal」（通知から 2 分以内投稿が推奨）が SNS に追い立てられるような日常も垣間見られた。固定電話からポケベル・ガラケー・スマホへと進化したアプリの流行は目まぐるしく、昭和世代はついていけない。“ビーリアル みんな追われる 2 分間 今日も昨日も 真っ黒リアル” 優秀作品の中に、弱気になりつつ 昔の自分に重ねる作品に“「夢を持って」と言われ続けて 十七年「現実見ろ」と言われる面談” 感染対策で移動距離の短縮・物価高で 3 泊が 2 泊となり、“コロナ禍で 行き先変わった 修学旅行 次は 物価で 一泊減った” Z 世代の詠んだ“お会計 五歳の弟『ペイペイで』と この時感じた 時代の流れ”等 現代風の世相を反映した作品が多かった。

★ 流量減少に伴発する ドライアイ

目が疲れる・霞んで見える・ショボショボする

加齢に伴い流量が減ることが一因といわれていますが、空気が乾燥気味のため、『ドライアイ』になり易い。症状として目が疲れる・霞んで見えにくい・ショボショボする・目ヤニが出る・乾いてつらい等があります、十分な流涙によって保護されなくなった眼球は、少しの刺激でも傷つきやすく、繰り返していると炎症や視力低下等にもつながります。近年、現代的生活スタイル（パソコン・スマートフォン・エアコンの普及、コンタクトレンズ装着者の増加等）を背景に、ドライアイ罹患率も増加傾向で、国内だけで 2,000 万人以上と推定されています。

涙量が不足や、目の表面の三層構造（油層・涙液層・ムチン層）を潤す涙のバランス崩れ等で発症し「涙の病気」と言われています。若い世代でも 長時間パソコン業務に従事する時には、瞬き・遠くを見る・目を瞑る等を行い 10～15 分程度 眼を休める等の眼球保護が大切で 日頃からの習慣づけが重要です。

流行語 分かる比率も 50－50

あの暑さ 懐かしいよな 今朝の冷

「10 年に一度」に慣れていく 我ら

令和 7 年 七 草 （文責 MMY）