

# かかし通信

第23号 2016年5月20日  
発行：横浜育明会 発行人：佐原幹夫  
題字：鈴木 貞三様(入所ご利用者様)

人類が初めて月に降り立った祝賀、パーティーの席上、「日本はその昔、月にはウサギが住んでいて、神様にささげるお供えの餅をせっせと突いている」という言い伝えがあります。科学がいくら進歩しても人類に祈りがある限り、科学と自然のバランスが独り歩きすることはありません。」とスピーチしたのは有名な電機メーカーの創業者でした。

大地震や津波など、自然の力をまのあたりにするとき、一つ一つの科学の進歩は確かに凄いことだけれど、自然の猛威の前ではただただ無力なのだと思います。祈ることは、祈るとは真摯に敬虔にそして一心に、人間ごときでは計り知れない自然のいとなみや森羅万象に対して、畏怖と敬意をもって(頭(こうべ)をたれる)ことだと教わりました。また日本には昔から日常生活のそこかしこに祈りがあります。「いただきます」「ごちそうさま」「感謝」「お墓参り」もみな祈りで、炊き出しの「おむすび」も同じです。君が代の「昔のむすまで…」の「むす」は「成す」の意で「び」は「霊のこと」といいます。米の中の生命を一塊にして、被災者に差し出し、安全と復旧を祈る。炊き出しのおむすびも祈りの塊でした。被災された皆さんに、一日も早く安心した暮らしが戻りますように「お祈り」致します。

写真：佐原幹夫

## 「祈り」 〈熊本大地震によせて〉

施設長 佐原 幹夫

### 伝言板

## 新人職員さんを紹介



吉田 香里  
歯科衛生士



星野 美智子  
看護師

### 救急救命研修

当施設の曾田医師による救急救命の研修を行い、心肺蘇生やAEDの使い方など、救命手当の方法を習得しました。救急事態がおきた時の救急救命処置、医療処置が早く正しく対処できるように知識と技術を学ぶことができました。



実技だけではなく、講義も行い、職員全員が理解を深めました。

### 防災訓練

3月に防災訓練を行い、避難通用口や避難通路が安全でスムーズに使用できるか再確認しました。災害や非常時に慌てず、ケガ無くご利用者様を安全な場所に誘導できるよう定期的に訓練を行っております。



### 今後のイベント予定

夏 七夕  
流しそうめん  
納涼祭

秋 敬老会  
文化祭

### 編集後記

穏やかな季節になりましたね。私達職員は、これから新人を立派に育成し、皆様のお役にできるよう職員一同頑張ります。広報委員会一同



介護老人保健施設 都筑シニアセンター  
通所リハビリテーションセンター  
併設クリニック  
http://www.tuduki-senior-c.com

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町1357番地  
電話番号(代表) 045-595-0021  
FAX番号 045-590-5272  
事業所番号 1453880002

## 人気のクラブ活動紹介

絵手紙 毎月第4日曜日 開催



講師：佐藤吉江様  
日本絵手紙協会  
公認講師

もともと書道の師範をされていたりしましたが、墨での創作は白と黒の世界に限られ、多様な色を使用したこの「絵手紙」の創作に挑戦してみたくなると。書道と絵手紙の世界に魅せられボランティア活動を通し、ご自身でも腕を磨きながら「絵手紙」の楽しさを広めていかれています。絵手紙の第一人者である小池邦夫氏に師事し、現在は講師の立場でも活躍中。



絵手紙のポイントを指導して頂きながら、季節の花や野菜など描き、伝えたい思いを言葉で書き添えています。



## 腰痛予防体操

約1分間できる  
体操なので、  
試して下さいね



曾田医師

腰痛の原因は、急な動作をした際に筋肉が傷ついたり、腰周辺の筋肉が疲労して凝り固まったり、長時間背骨に負担がかかったりなど、原因は様々で腰痛で悩んでいる人は大変多く見られます。そこで今回リハビリ部の理学療法士より腰痛予防体操を紹介します。



体操 1

- 1: 椅子に深く座る。
- 2: 右膝上に左脚のくるぶし付近をのせる。
- 3: 前に手を伸ばし、前に体を倒す。
- 4: 左のお尻の外側が伸びているを感じる。



体操 2

- 1: 左手を伸ばした左膝に位置する。
- 2: 右腕をあげ、腕を右耳にあてる。
- 3: 体を右にひねる。
- 4: 左膝上の左手を左足首の方へ滑らせる。
- 5: 右側の背中から腰が伸びるのを感じる。

※反対側も同様に行ってください。痛みがある時は中止し、やり過ぎに注意して下さい。  
※当施設、曾田医師監修のもと行っています。