

新年明けましておめでとうございます。

様々なことが昨年起こり、今年も引き継いでいますが、事件発生！直後より、しばらく待つ方が冷静且つ適切に対処できます。ただし待ちすぎて機を逃すこともあり難しい。

面倒な課題を手帳の毎週初めに新たに書き直して、忘れず考えるようにしています。

先日、斉藤孝の『成熟力「45歳から」を悔いなく生きるリスタート！』を読み、琴線に触れた言葉をいくつか。

「大切なのはもっと深い所で寛容かどうか—いずれは死んでいく生命としてたまたまここに居合わせた相手と、どう向き合うか」

「人のいいところを見つけられるのが成熟世代の良さ」

「人間関係が財産になるという視点を持つと、雑用と思っていたことも変わってきます」

「人生を豊かにする1つの方法は、自分の人生以外の人生を疑似体験すること。例えば映画、小説」

「複線的、複合的に様々なことを同時並行的にやってバランスを失わない練習は、年齢を重ねるとできてくるようになる」

仕事と私生活は分かち難く、お互い影響しながら質を高め合うのが良い。それを意識しながらこの1年を生活しようと考えた。

皆様も良い年でありますように！！

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 頭の体操コーナー ※くもん学習療法を「頭の体操」と呼んでいます。



くもん学習療法「頭の体操」は職員1人、利用者様2名で行うのを基本としていますが、要介護度・認知症の程度が高い方は職員1人、利用者様1名で行うこともあります。個別の対応をすることで利用者様とじっくり関わることができ、利用者様も焦らずに自分のペースで取り組むことができます。コミュニケーションでは普段口数の少ない方がたくさんお話することもあり、利用者様の新たな一面や発見の尽きない楽しい時間になっています♪

## 【回想法デイサービス】



12月10日クリスマスソングの流れる中、きれいに飾り付けされたテーブルに並んだ8種類のおやつから、おひとり3品ずつ選んで頂く、おやつバイキングを行いました。

いつもは、もう少し食べたいと思われるおやつですが、この日ばかりはお腹いっぱい召しあがっていただくことが出来ました。愛情たっぷりの手作り白玉が入っていたからでしょうか？一番人気は、お汁粉でした。

皆さんの満足されたご様子を拝見すると、新たな行事をこれからも企画していきたいと強く感じました。次の行事は何になるか？お楽しみに！

## 【訪問介護】



新しい年が明け、また一つ年を重ねます。

ヘルパーになって10年、あっという間に立派なおばさん（おばあさん？）になってしまいました。

高齢化社会、私も自立できる老人になるため、利用者様に生活の知恵と習慣を日々教えていただいています。

『手作業』『好奇心』『食欲』

この3つが長生きされる方の秘訣のようです。

手始めにカードケースを作ってみました。利用者様のお宅で教えていただいたものです。

継続は力なり！で今年も頑張っていきたいと思います。



学習療法の効果や、ハーブでの取り組みをホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

ハーブ内科

検索

発行元：(医)ハーブ内科皮フ科／(株)ハーブライフケア  
〒470-2206 知多郡阿久比町横松宮前 67  
TEL 0569-49-2752／FAX 0569-49-2753