

年末年始が比較的静かで、2月に入りインフルエンザと花粉症が急に増し、そのまま3月に突入。

なんだか心忙しかったため、落ち着かせる為に1月に続き、歳時記を読んでみた。

題目は「水温む(みすぬくむ)」「芻佳遊び」「葉の花」などで、気に入ったいくつかを。

- ◆ 犬の下赤く伸びたりみず温む(高浜虚子) 犬と散歩している人にはわかるかな。
- ◆ 三月の声のかかりし明るさは(高安風生) 寒い日でも心も空も明るい。
- ◆ 雀らも春一番にのりて迅し(皆吉爽雨)
- ◆ 仰ぐこと多くなり春の空となる(加倉井秋を) 確かに最近見上げるなあ
- ◆ 草の戸も住替る代ぞひなの家(芭蕉) 独り者の自分と異なり、今度の住人には妻子があるという意味。高校の国語以来やっと分かった！
- ◆ 啓蟄(けいちつ)や生きとし生きるものに影(齊藤空華)
- ◆ 何か独り何も居らざり春の闇(高安風生)
- ◆ 菜の花にまぶれて来たり猫の恋(一茶)

歳時記を読む自分の語彙(ごい)の貧困さに驚く。その分だけ季節に対し鈍感だという事。上記以外の多くの季語が私の心に響かないのはやはり寂しい。ただし毎年くり返し読む事で感覚が磨かれるのを願いつつ、これからも折に触れて繙(ひもと)いてみようと思う。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【訪問看護】

車で訪問に出かけると、冬とは違った陽射しに春の訪れを感じるところとなりました。そんな季節の変化を感じながら訪問車を走らせております。

先日見たデータによると、男女共に長野県が日本一の長寿県でしたが、かつて日本一の長寿を誇っていた沖縄県の言葉には「命薬(ヌチグスイ)」という言葉があります。文字通り、命の薬＝長寿の薬。これは、病院や薬局などで買う薬とは違います。例えば、母親の愛情であったり、美味しい料理、人の優しさ、音楽など、心の中が暖かくなって癒される全てのものをそう呼ぶそうです。私達の存在も命薬(ヌチグスイ)の1つになれば心掛けております。暖かい陽射しの下、春風を感じてみてはどうでしょうか。

【運動療法デイサービス】

デイサービスのおやつ時間。基本的におやつのお供はお茶ですが、週に1～2回はコーヒー・紅茶・抹茶をご用意しています。そして最近、おやつタイムに大きなコーヒーメーカーが仲間入りしました！きっかけは今年のクリスマス会。



特別に…と使ってみると、想像以上の大好評！「ちゃんと入れたコーヒーは美味しいね。」「もう一杯ないの？」との声もあり、それ以降もコーヒータイムのレギュラー選手になりました。体操やレクリエーションを頑張っている時間からココポココポ… 美味しい香りがしています。素敵な笑顔！ほっと一息つけるおやつ時間、楽しんでいただけたらうれしいです♪おやつリクエストも募集中です★



【頭の体操コーナー】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。



2月14日はバレンタインデーでした。真心こもったチョコレートはプレゼントしましたか？Tさんは毎年必ず息子さんとお孫さんにチョコレートを贈るそうです。アピタで催しが始まると仲良しのお嫁さんと二人で買いに行き、息子さんには毎年決まって“ウイスキーボンボン”をあげるそうです。

よ～く選んで、お孫さんの分と、そしてご自分のチョコレートも忘れず用意。(バレンタインで出回るチョコレートは特別で美味しい！)贈ったときの嬉しそうな様子が浮かびます！いつ聞いても円満で素敵な家族です。