



# ハーブだより

HAPPY NEW YEAR  
2019



第173号

今春は桜花一色の見物でなく、ひっそり佇む山桜を捜し愛でながら歩いてみたい。

イチローの引退会見を見ながら思い出したのは、大学入試の勉強中、巨人の王選手の試合をラジオで聴いていた事。夜、部屋で独り頭を鍛えていた時、衰えながらも戦う彼の姿に強く共感してラジオを切ることができなかった。

ホームラン世界記録達成後、次第に成績が低迷する中、毎打席全力で投手に立ち向かう姿が、受験生の私を励ましてくれた。もともと「選手ファン」であり「チームファン」ではなかったため、その後野球の興味が薄れたが、ドジャーズの野茂投手の活躍で再び火が点き、ハーブを開院して2年目、イチローが米国に渡りヒットを連発し始めた頃から、目が離せなくなり毎日の元気を貰う存在になった。華麗な守備やヒットの映像はもちろんだが、それを維持する為の不断の準備や努力。彼の言葉から学ぶことも多かった。

引退会見での印象的な発言。

「人よりも頑張るなんてことはとてもできない、あくまでも「<sup>ほかり</sup>量り」は自分の中にある。「量り」を使いながら自分の限界をちょっと超えていく。少しずつの積み重ねでしか自分を超えていけないが、間違ったことを続けているかもしれない。遠回りをする事で本当の自分に出会えると思っている。」

ハーブ内科皮フ科

理事長 竹内 秀俊

## 【くもん学習療法】

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。

くもん学習療法ではさまざまなレベルの教材が用意されています。読み教材は「いぬ」「ねこ」のような単語を読むものから、日記や紀行文など長い文章まで。計算教材は数字を1～10まで数えるものから、足し算引き算掛け算の教材があります。



難しい教材のほうが脳を活性化させると思われがちですが、そんなことはありません。その人その人に合った教材に取り組むことで「上手に読めた」「スラスラと解けた」という自信につながり、脳も活性化されるんです！

### ちむロンクイズ

答えは裏面です

#### ちょっと一息、頭の体操♪

0. 桜の花がデザインされている硬貨は？

1



2



3



## 【回想法・学習療法デイサービス】

季節の移り変わりを感じて頂きたくてデイサービスの入り口には色々な飾り物を並べています。



2月は利用者さま手作りの「あか鬼」

3月には利用者さまみんなで、ワイワイ大騒ぎしながら並べた「お雛さま」



皆さま子供の頃の思い出も蘇り、お話もはずみました。そして、先ほど5月に向けて「兜」を飾って頂きました

「ここをまっすぐにしたらカッコ良い」と真剣そのものです。

これからもデイサービスが皆さまにとっての特別な1日となっていけるように兜に祈りを込め、毎日皆様を出迎えたいと思います。

## 【外来】

今年の花粉症は、鼻水、くしゃみ以外にも目のかゆみがとてもひどく、睡眠中も目をこすってしまうのか？朝ヒリヒリ、カサカサする時が多いです。そこで、目の周りのケアとしてワセリンをつけていたら、ずいぶん改善してカサカサも減りました。また、院長先生が考案して作った鼻の中に塗るケア剤が花粉をブロックするようです！

辛い事ばかりではなく、この時期は車で走っていると菜の花が咲いている所も多く、春をしっかりと感じています。もうすぐ桜も咲く頃なので、犬との散歩も楽しみたいと思います。

犬といえば狂犬病予防接種やフィラリアで動物病院へ行く回数も増えていきます。たくさんのワンコちゃんが見られるのも楽しみのひとつです。

1日の気温差が大きいので、体調管理をして元気に過ごしたいと思っています。



スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索

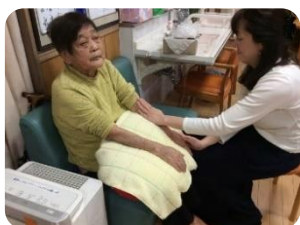
## 「心も身体も気持ち良く！」

3月13日(水) 運動療法デイサービス

だんだんと冷たい風から暖かい風にかわっていく今日この頃、ゆったりとした午後にハンドマッサージをしてリラックスしている皆さんを紹介します。オイルを使って手のひらから腕までゆっくりとマッサージをしていきます。いろんなことをお話ししながらリラックス～



「私 マッサージしてもらうの初めてだわ～」  
とっても気持ちよさそうですね😊



ちょっと緊張気味なS様  
マッサージは初体験だそうです🌸  
だんだんリラックスしてきましたね😊  
お顔もゆったりとされています😊

午後の体操前のひととき、ゆったりとした雰囲気の中でマッサージをうけていただきました。心も身体も気持ち良くなりましたね😊

## 「デイサービスの女子会」

3月15日(金) 回想法・学習療法デイサービス

少しずつ暖かくなり気分もウキウキする今日この頃  
回想法デイサービスのあちらこちらで女子会が繰り広げられています🐰  
女子はとにかくおしゃべり大好き🎵  
クイズをやりながらいつの間にやら娘時代の話に花が咲きます。



こちらは職員が横についての個別の回想法

職員も女子なので🐰  
お話しは大盛り上がりです



こうして笑のたえないにぎやかな1日が過ぎていくのでした。

## 「保育園卒園祝い」

3月16日(水) グループホームゆいまある

だんだんと暖かくなってきましたね！  
インフルエンザなども落ち着いてきたので外出してきました🎵

保育園卒園祝いに行ってきました😊🌸😊



東部保育園の園児たちの演奏を聴いたり～



メダルやお菓子を渡したりして、交流を楽しみました！

帰りにはみんなとも打ち解けてきて

『また来てね！絶対だよ！…あ、でも小学校も来てくれるの？(笑)』と言ってくれる男の子や、  
『お菓子ありがとう～！またね！』と声掛けてくれた女の子もいました😊❤️

## ちむロン♪クイズの答え

正解は 2

皆さんも手にすることの多い硬貨ですが、それぞれに植物のデザインがなされています。

1円玉は「若木」で、木は限定されていないそうです。5円玉は、農業、水産業、工業のイメージから、農業の象徴として「稲穂」。

10円玉は常緑樹を表した「常盤木(ときわぎ)」。50円玉は、途中でデザイン変更があったものの、継続して「菊」。

100円玉は「桜」で、桜は実はお札にも多く描かれています。

500円玉は表面に「桐」、裏面に「竹、橘の小枝」と両面にデザインされています。

発行元: (医)ハーブ内科皮フ科・(株)ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67

TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753