

コロナの影響が、帰宅時刻が早まり、読書時間が増した。とは言え充分ではないため、「読書家」が名作の読後感を記した本をよく読む。斎藤孝は教育学や身体学の立場から名作の言葉を解釈し、仕事や勉強の進め方に役立つ。木原武一は評論家の立場から。森本哲郎は戦争中に青春を過ごし戦後のゴタゴタを経験し、更に新聞記者後、世界中を旅行した行動派だ。その体験を哲学者の考え方で解釈し表現している（旅好きの私には一石二鳥だ）。戦中戦後の混乱を経験した人から見れば、大震災もコロナ禍もかつて通って来た道なのかもしれぬ。

今回、森本の本のほぼ全てを「大人買い」したが新刊は見あたらず古本のみだった。金銭的には有り難いが、彼の引き出す言葉が過去に埋もれるのはもったいないなあ。

例えば「人間はいかなることに馴れる動物である（ドストエフスキー）」を覚えてくれた。ドストエフスキーが4年間シベリアに流刑された体験に基づく小説。生じた事柄に対しての無理な対応後にも、なんとかならぬ状況にも、人は「馴れようと努力する力」を常に持っているという励ましの言葉だ。

また、「いいかい、僕らの住んでいるところよりいい場所なんて、どこにもあるはずがないのだよ（アンデルセン）」自分のまわりを見まわして、そこに幸福のかけらでも見つけられないのなら、あなたはたとえ地の果てまで出かけても決して幸福を手に入れられないだろう。

「^{びっくり}喫驚したいといふのが僕の願なんです。不思議なる宇宙を驚きたいといふ願です。（国木田独歩）」習慣にすっかりそまった日常生活で麻痺している「おどろき」を目覚めさせる必要がある。平気な人になってはいけない。いつもおどろく人であり続けなければ！自戒をこめて。

窮屈な日々が続きますが皆様ご自愛を！



ハーブ内科皮フ科
理事長 竹内 秀俊

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

【回想法・学習療法デイサービス】

コロナに負けない体力作りを！と、デイサービスでは体操やレクリエーションを通じて体を動かす機会を増やしています。ペダル漕ぎや滑車運動、集団体操や機能訓練指導員が1対1で行う個別の運動への取り組みもあります。



また、レクリエーションではサッカーをはじめ色々な形で足や手を使うゲームも行っています。利用者様からは「自宅でテレビばかり見ていると気分が落ち込むけれど、体を動かすと元気になる」との嬉しい言葉を頂きました。日々、気持ちを前向きにして、いま出来る事に精一杯取り組んでいきたいと思えます。

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】



このところ、「コロナ！コロナ！！」で本当に大変な世の中です。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、まだまだ油断できません。

ハーブデイサービスでも窓を全開にしてマスクをしなからの頭の体操をしています。ウイルスに勝つには「免疫力」が大切。体力と食生活も大切ですが、頭の体操をすることで脳の活性化！ストレス発散！！しましょう。免疫力を高めて「コロナに負けるな！」

【介護事務】



今年は例年とは違いお花見やお祭りに行けず、外出自粛・ウイルス対策に追われている間に春が終わってしまい夏を迎えようとしています。介護事務の仕事は勤務時間のほとんどの時間を事務所内で過ごすため、窓から見える木々、事務所の入り口や階段に飾られたお花に季節を感じ癒されています。介護事務には4月から新しいスタッフが加わりました。新人スタッフが入ることにより、全員が刺激を受けながら更にステップアップし、これからは6人で協力しながら頑張っていきたいと思えます。

スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索