



竜雲舜虹苑は地域の皆様の心と心をつなぐ虹の懸け橋でありたいと願っています。

みざる きざる いざる
「見猿・聞か猿・言わ猿」



皆さん、年の始めにあたり、今までの感謝と今年の平安祈願のために神社仏閣にお参りされましたか。

今年は申さるです。猿といえば日光東照宮には「見猿・聞か猿・言わ猿」の手で目・耳・口、をふさいだ三匹の小猿の彫刻が奉納されています。ご覧になった方もおありでしょう。よくテレビでも放映され広く知られていますね。

この3猿の彫刻の意味するところは、「自分に都合の悪いもの（自分の心をまどわすもの）や、他人の欠点は、見ない、聞かない、言わない。」というものです。

また、この3猿の彫刻は物語形式の8つ有る彫刻の2番目で、8つで人生の様々の場面を表しているといわれています。この中で2番目が特に有名になったものです。他の彫刻の一つ一つは、

1 番 母猿が手をかざして子猿の将来を見ている。

2 番 有名な三猿の場面。3 匹の猿がそれぞれ耳、口、目をふさいでいる。

3 番 座っている猿の姿。一人立ち直前らしい。

4 番 猿は大きな志を抱いて天を仰ぐ。青い雲が「青雲の志」を暗示。

5 番 猿の“人生”にはがけつぷちに立つときも。迷い悩む仲間を励ます友がいる。

6 番 物思いにふけっている姿、恋に悩んでいるとか。

7 番 結婚した2匹の猿。大きな荒波の彫刻は、これから夫婦で乗り越えてほしい。

8 番 ラストはお腹の大きな猿。やがて母親になって1場面へと戻る。

生活していく上で「見ざる、聞かざる、言わざる」は3つの教智と言われ、心して行ないたいものです。でも、大人になり多くのものを見聞きし意見も言う様になってくると、いつでも行なうのは難しいかもしれません。そんな時にはいつまでもこだわらず、おおらかに、子が母にするように神様仏様にお願いしましょう。直接お応えにはなりません。が、いつでもどこでも私達の相談事を受け止めて下さる最高のカウンセラーです。どうぞ申年は皆様に明るい年となりますように。

徳島脇町 東林寺住職 古野 英樹

ケアハウス入居者受付中!



ケアハウス竜雲は現在満室ですが随時入居者を受け付けております。見学、ご相談等ございましたらお気軽にご連絡下さい。

担当…福田
TEL : 087-888-5800

ボランティア募集!

空いている時間にボランティアをしてみませんか? 利用者様とのお話、クラブ活動のお手伝い、お掃除など…皆さんの趣味や特技を活かして下さい。

興味のある方、お電話をお待ちしています。

担当…三宅
TEL:087-888-5800

◆地域交流ホールご利用の案内◆

ケアハウス竜雲内にあ
る地域交流ホールは、会
議、会合、クラブ活動、
同好会などにご利用でき
ます。



担当…三宅
TEL:087-888-5800

社会福祉法人竜雲学園

竜雲舜虹苑

特別養護老人ホーム
ショートステイサービス
ホームヘルプサービス
デイサービス
老人介護支援センター
ケアハウス

共同募金 受配施設

〒761-8078
高松市仏生山町甲 3100 番地 2
TEL:087-888-5800
FAX:087-889-1004

「イベント紹介」

調理を通して

笑顔溢れる生活を



ケアワーカー 青木 美希

竜雲舜虹苑特養では、年間を通じて季節に合った様々な行事を行っています。今回は毎月行っている「おやつレクレーション」と「イベント食」を紹介させていただきます。

「おやつレクレーション」は、ご利用者様と一緒におやつ作りを行い、食べて頂くレクレーションです。季節の野菜や果物を使って、秋にはスイートポテトやパフェを作りました。甘い物が好物のご利用者様も多くいらっしゃいますので、「おいしいね」「きれいにできたね」と笑顔のテイータイムとなっています。

「イベント食」はおやつ作りと同様に、その月の旬の食材を使いご利用者様と一緒に昼食の一品を作ります。カレーや豚汁といった馴染みの料理を作った時には、出来上がりを楽しみに調理中も会話が弾みます。「この野菜うちで作ってたよ」「この料理にはこんなん入れてたよ」などと日頃は聞かれない野菜の話や調理の仕方もアドバイスしてくださる事があります。女性の皆さんは長年やってこられた調理ですので、包丁もうまく使っておられます。そして、苑中にいい匂いがすると昼食の始まりです。こうして作った食事はご利用者様の五感を刺激し、食欲増進にも繋がるようです。食事中も会話が続き、笑顔も多くみられ、おかわりされる方もいらっしゃいました。

苑で生活しているとどうしても外に出る機会が少なく、季節を感じる事も少なくなりませんが、こうした身近な行事の一つからでも、ご利用者様の舜虹苑での生活が楽しく、豊かなものになっていただければと思っています。

気をつけたい病気

『健康自立力』



看護師 鶴見 てる美

新しい年が始まりました、皆様にはお元気で過ごしてでしょうか？

さて、去年一年を振り返りますと、地球温暖化から全世界的に異常気象が叫ばれ、気象の変化に私たちの身体を合わせていくのが大変な一年だったのではと感じます。

昨年受講した研修で「健康自立力」というお話を聞きました。私たち人間一人一人の本来持っている治る力（免疫力）を最大限に発揮することの大切さについてのお話でした。

風邪に特効薬がないように治るのは私たちの治そうとする身体に本来もっている免疫力で治るのだそうです。

それでは免疫力をUPするには何が大切かという事になります。それは食生活の改善とストレスを貯めない生活が重要になってきます。食べることとは私たち身体の血肉を作ることにつながります。どんな物を、どんな心で食べるかが重要です。その土地にあったその土地で採れる地産地消が良いです。（一番自然です）

ストレスを貯めない生活、これは現代人にとつてはとても難しいのではないかと感じます。（豊かなゆえのストレスがい

ろあるのではないのでしょうか）そのためには生活を楽しむ心がかギになるそうです。

そこで一例をあげますと、食卓に花を飾ることとはどうでしょうか？

いつもの食卓がパッと明るくなり会話も弾んでくるのでは（いつもの料理が、一つ星レストランの料理に変わる

かも？）日本には四季があり自然豊かな土地柄です。自然を楽しみ

豊かな心が大切だと言う事のようにです。そして、それが「健康自立力」につながると言う

事でした。

今年も、インフルエンザ・ノロウイルス・RSウイルスなど、いろいろなウイルス疾患が流行し

そうですが、日々免疫力UPの生活を楽しみ元気に一年を送りましょう。



介護のことでお困りありませんか？

ささいなことでも結構です。お気軽にご相談ください。

竜雲舜虹苑老人介護支援センター

電話 889-1091

受付時間（平日8時30分～17時30分）