

# ゆめサロン

## 便り

平成 26 年

4 月 21 日

吉賀町ゆめサロン

№ 240

### もう藤の花

季節はとて早いなとを感ずります。

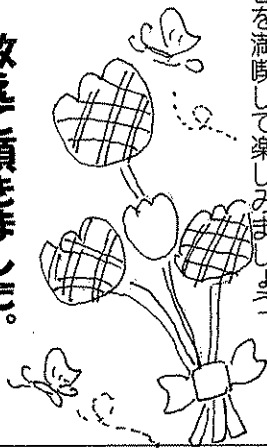
次々と花を咲かせた色とりどりの景色はまの目で名画を見ている気分になります。あちこちでこのほりが大空を泳ぐ様になりました。私どもも元気で春を満喫して楽しみましょう



### 教えて頂きました。

サロンのメンバーの方へ

な事を私たちに教えて下さる方が毎日一年後の私へという日記を書いておられる事に頭が下がりますが、今年からは書き方を少し教えてみてほしいというお願いがありました。それは小林博之先生が提唱されている方法で、三行日記の



勧めというのをよまれたからだとおぼやが、本心に前向き姿勢でこのほりの方のためにあるような言葉だと感じています。その方法は、

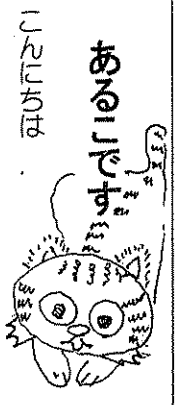
今日一日で失敗した事

今日一日の感動した事

明日のなすべき目標

この三行を書くのだそうです。私は、真似が出来ません。何日も前のものを書いて出さずと四苦八苦してまとめて書いたり、挙げ句のはては、

今日も何もする事なく暮らして行く、なんてかいてみたり、ある日一日過ぎました。と書いていたりして欄をうめたりしますが、ある日と過ぎたというのでは嘘です。ある日は殆ど田中はねえというのですから、ゆめサロンのあった日と主治医の先生との三行日記は田中が書きましてこの私です。と三行日記のひびき数日なれてなまけすぎます。これから毎日三行日記を倒れの私です。



### ある日です

皆様お元気で春を満喫しておられることでしょう。ある日も飼い主の束縛に窮屈を感じながらも、毎夜寝る夜は飼い主の顔を見て時には飼い主の体の上を歩いたりしています。がまあよく眠る奴です。朝には飼い主がおきるので温まった布団の中でこんな日はあるのが眠ります。夜など飼い主がテレビに夢中の時は淋しくて独りで仏様の部屋に行き、じっと瞑想にふける日もあるのです。これは実たいいものです。皆様もためしてみてください。ではまた。



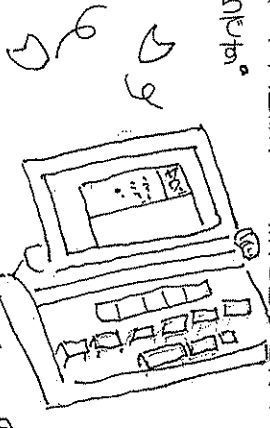
### パンパン

へたながら今年になってパンパンとゆめサロンの便りを作っては書いていますが、このパンパンは、何十冊か知りませばなかなかな痛みの

で手書きでは出来なくなりますが、でも、インクは度々買わなくてはならないのでこれにお金がかかり、というよりはかりはないものだ。と思案はこの頃です。字体もたまらなすお見事しいと思えますが、もう少く待つて下さい。カッターだけは手書きをやらせていただきます。もうひとつ機械に弱いものですから、夫のパンパンをはずしてゆめサロンの便りを作ることができなくてその都度付け替えてもらうのが気の毒なのですが今のところ、我慢してやっています。上達はいつになるやらです。

### 黒竹の生け垣

毎年初夏になるとタケノコがへたへた伸びてきます。以前はそれを伸び放題にしておいたが、切らさないと生垣にしたいという切望が切らさなかったが、これは黒竹の生垣です。その、たけのこのしおりのしおりの切らさないと。



# ゆめサロン

便り

平成 26 年

5 月 12 日

吉賀町ゆめサロン

No. 941

## 連休も終わり

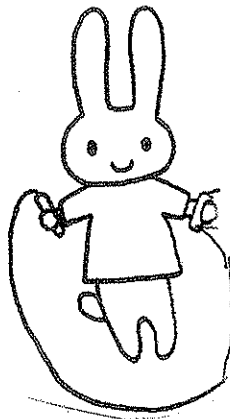
皆様お元気ですか。



風光る五月と申しますがまさにその通りで若葉が眩しく風に揺れて光っています。久しぶりに我が家も大勢の来客が次々とあり、サロン便りから離れた生活が続きました。こちらでふと立ち止まり軌道修正を、とパソコンにむかいました。

皆様のお顔を思い出しながら、久しぶりの雨に洗われた庭の黒竹をながめています。

## 嬉しいお知らせ



大田のサロンの方からお便り

を頂きました。復活されたサロン便りをいれてくださいました。皆様にお知らせ致します。私どものサロン便りはこれでいいのだろうか、・・・と考えさせられました皆様からの原稿を頂ければうれしく思います。六月八日には、

見て聞いて「がんサロンおめでとう」体験交流会を開催されるそうです。

十時から十三時会場はゆきみーる二階ホール

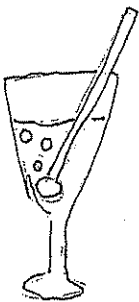
緩和ケアネットワーク大田から出張対談

笑ってほじけてつながって 元気回復

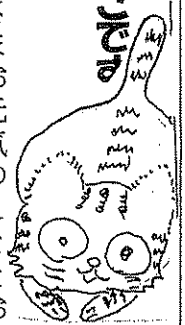
ミニランチでサロン体験

などのご案内を頂きました。参加ご希望の方は自由に参加なさって下さい。

病気があっても健康的な生活を送って、人とかかわりを持つる私たちは幸せなんだなあ、と思います。



## お猫日記



みなさまお元気のこととお喜び申し上げます。

私も元気で飼い主との衝突にもめげずに、まあ楽しく過ごしています。ゴールデンウィークとやはら日ごろの飼い主への感謝の気持ちもあり飼い主の孫たちへの接待にも一役かきました。

賑やかなときも過ぎて、飼い主も寂しそうにしていたので、ここはひとつ喜ばせてやろう。と思い雨の中、ネズミを見つけて帰ってやりました。得意になつて、飼い主の前に置いてときです。ネズミは逃げ出してテレビの下のそのさらに下のブルーレイの陰に逃げ込んでしまいました。

怒つたのは飼い主です。外かからねずみをもってかえってはなす猫がどこにいるの！責任取りなさい！そこで静かだつ

た我が家に捕り物劇が始まりました。ピージーエムをかけるなら剣の舞です。私はしらんかおでねていてやりました。

三十分も経つたでしょうか。ねずみは様子を伺いにできました。飼い主のただならぬ悲鳴に、私は驚き、二人の飼い主はネズミと格闘していました。もういい、と私はその場を離れました。そしてやっと捕まったねずみは、外に放されました。めでたし、めでたしです。

## 投稿お待ちします



皆様の日ごろのお考え、生活の中での出来事、何でも結構です。お待ちしております。



# ゆめサロン

## 便り

平成 26 年

5 月 14 日

吉賀町ゆめサロン

№ 242

### 風薫る五月

お元気ですか。



藤の花も満開となり、季節はどんどんうつつていきます。向こうの土手には月見草が若葉の緑の中で一層際立って見えます。もう初夏なのです。病の事は忘れて、生きていく喜びを感じる今日このころです。

### 脳のくん



医療は日進月歩、そのことを、常に研究して下さるかたが居られ、また人の体のことを色々調べて下さることを思うとほんとに人間は一

人では生きていくことは出来ないといふ今更ながら、頭が下がる私ですが、今まで考えられていたことをくつがえすようなことも言われるようになってたのです。脳を若くする三つの方法というのをテレビから教わりました。

一、雑談を楽しむこと

二、未体験のことに挑戦する

三、度忘れは脳を鍛えるチャンス

これなら何とか私にもできそうです。サロンでやらせて下さる手遊びも、とてもいいようです。慣れていないものをするのがいいらしいのです。サロンでの雑談、手遊び、そのなかでの度忘れみないのです。

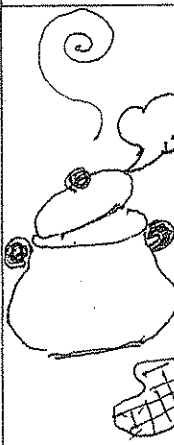
### 私の朝



夜がしらじらと明けるころ、ねこのあるのが私の体の上を歩いたり、

小さな声で「にゃあ」とないたり私の顔や手を舐めたりして、うるさいのです。テレビもついてます。時間はあさ四時四十分か四十五分、「早く起きなきゃ、父さんも起きてるよ」というようです。

私は、ぐっすり寝て、まだ夢うつつ、それなのにずつとおこし続けるのでしかたなく起きて着替えて、さあそれからは、血圧測定、お茶用のお湯沸し、仏様のお給仕、般若心経をあげて、お味噌汁を作って、小松菜、りんご、人参、バナナなどをいれたスムージーを作ると、この間三十分は気を抜けません。夫はヨーグルトを入れたり、納豆を準備してBGMをかけるならスケーターワルツでしょうか。でもかけません。テレビが勝手にしゃべりま

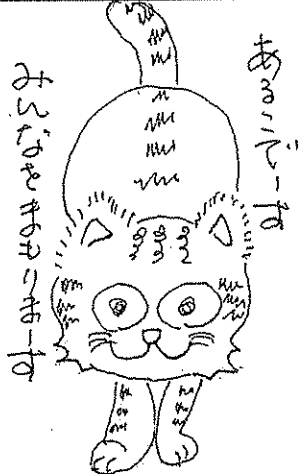


す。安心したあるこは私の蒲団でねむりにつきます。こんな私の一日の始まりです。

### あるのです

皆様こんにちは

お元気でお過ごしのこととお慶び申し上げます。季節がよくなったので色々楽しめますね。猫は魔除けだとうちの飼い主は、可愛がってくれます。任せてください。私がみんなを守りますからね。あることより



### あたまの体操

#### 四字熟語

知者楽水 知恵のある人は、知が滞ることなく自由に働き、そのさまが水に似ているので、水を好んで楽しむということ。だそうです。

知者一失 どんなに知恵がある人でも、時には過失があるということ。だそうです。



# ゆめサロン

便り

平成 26 年  
5 月 18 日  
吉賀町ゆめサロン  
No. 242 283

五月の

定例会

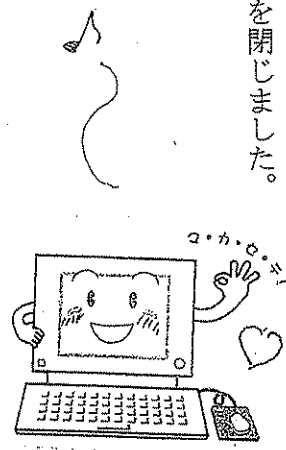


田植えが終わったばかりのきらきら光る水面を横目に見ながら、若葉の里を通り抜けていく一か月ぶりのサロンは楽しみで、皆さん笑顔で集まってこられました。

役場からは課長補佐さんと、今年配属された保健師さんが参加して下さり、お休みの日なのにと申し訳なく思いながらも心強くみな喜びました。

経過報告ではみな緊張しながらもそれぞれの方の調子のいいことを、祈り、時には喜び、慰めながら聞くのはいつもの同じです。そして終りに近い三十分は、指導されるかたの巧みな話術に引き込まれて心の底から笑い、病気のことも忘れて手

遊びや指遊び、季節の歌を歌って楽しく過ごしました。これで、心も体もりふれリフレッシュまた、六月に元気でおいひすることを約束して、会を閉じました。



投稿いただきました

「ゆめサロン」

シルバー(知彦)講座

目に青葉 輝く五月がやってきた。(五月を生きる)こんな五月に私はしたい。

ごはんをしっかり食べ

がーがー言わずゆっくりくらす

つよい雑草負けずにひいて

を(お) おきく大きく腹式呼吸

ありがとう! 今日動けた笑ったぞ

かたの上げ下げストレッチ

るんるん気分て明日の計画

くらい気持ちほどこへやら?



素晴らしいご投稿感謝しています。今回からシルバー口座と題して月一回投稿してくださいさるそうです。楽しみですね。

有り難うございました。



課長補佐さんより

公開講座について

日時 五月二十四日、土曜日

午後一時半から三時半

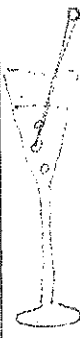
場所 吉賀町福祉センター

講師 岩国市医療センター医師

会病院 腎臓内科 外来診療部長

福田 雅通先生

皆様ご参加くださいませ

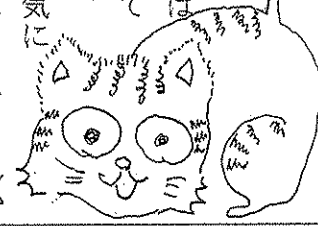


あるじです

みなさまこんにちは。いい季節になって私も機嫌いいです。

飼い主も大分元気に

なりましたが、私も飼い主もこれから年齢はすすみます。一日、一日を楽しく過ごしていくことができれば最高です。みなさまのご健康を祈ります。ところで最近、よく飼い主が寝そべってじっとしていることがあります。こんな時はやはり心配で、寝ている飼い主のかおをわたしは覗き込んでみてやります。飼い主は、「あるこはやさしい! 大丈夫か」といつて覗き込んでくれる」といいます。お風呂に入っている飼い主のことも心配です。じっと見ているやりますが、一大事のときに救急車を呼ぶことも、ドクターヘリをよぶこともできませんがまあ安心が一番です。信じるものは救われるですね



# ゆめサロン

便り

平成 26 年

6 月 12 日

吉賀町ゆめサロン

№ 244

つゆですね。

みなさまこんにちは

お体は変わりなく快適にお過ごしでしょうか。うぐいすも鳴き、ほととぎすも鳴いて緑色のつゆが滴るような中にささゆりが、清楚な花を咲かせる頃となりました。

夜など、蛍も飛び交い、幼いころに見た一枚の絵を思い出させてくれる季節です。

お会いする日が待ちどろしいこのごろです。

## 私の昨今



このところ、どうも足に、重りを付けた履物を履いているようで、肩こりも激しく、夜は明け方になるとこむらがえりがはげしくて、すっかり気分も落ち込んでしまい、

パソコンに向かうことも億劫になっていました。

肩こりの苦しさで、ツボを刺激するもので押さえすぎて、背のほねが痛くなり、益々憂鬱な日々でした。そんなとき、こむらがえりのことをテレビでみて、私の生活を考える機会があり、納得したら、安心したので少し、ご紹介します。

## こむらがえり



こむらというのはふくらはぎのことで、自分の意思とは関係なくふくらはぎの筋肉が激しく収縮すること。足首と膝の下にある腱をはる部分のセンサーが働かなくなるからこの時両方の足首を曲げて膝を伸ばすためゆっくり曲げるといいそうです。原因は三つ考えられるそうです。冷え、筋肉疲労、脱水 どれでもないときは整形外科に行くよ

うに、といわれました

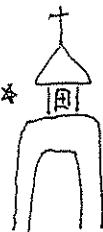
狭窄症が疑われるそうです。冷えの対策として、ソファに寝て肘掛けにふくらはぎをのせてワイパー運動をする。または椅子に腰かけて足をくみ膝頭の上にもう片方のふくらはぎをのせてゆらゆらさせる、または、ねて膝を立て、もう一方の足を膝の上にのせてふくらはぎの刺激をする。

筋肉疲労の対策としては小さい保冷剤で、5〜15往復軽くこする。

脱水については運動をする一時間前に水分を350〜500ミリリットル飲む、寝る前は250〜300ミリリットルのむ

運動中 500〜1000<sup>cc</sup>リットル飲む  
飲み物の作り方

水一リットル  
塩二グラム  
砂糖三十から六十グラムだそう



です。

参考資料

NHK テレビあさいちより

## あそびです

みなさまこんにちは  
長い間失礼しました。  
お元気でお過ごしですか。あるこの飼い主も、まあげんきです。  
飼い主がそんなことですが、実は楽しいこともあるのです。あるこの祈りのスタイルを写真にとつてもらうといいだし、黒竹を切ってきてその先に赤い羽根共同募金のはねを、生け花用の針金でくくりつけて私の頭の上でひらひらさせるのです。そのあそびをあかとんぼしうと言ってはじめてます。当然わたしはたちあがり両手を合わせてつかまえようとなります。それを写真に撮るといのですから大変です。ある時、写真のプロの原田先生という方がこられました。早速先生はベテランのカメラマンスタイルで連写！さあ出来上がりを楽しみます。出来たら見てください。ご機嫌ようさようなら。



# ゆめサロン

## 便り

平成 26年

6月15日

吉賀町ゆめサロン

No.245

### 梅雨の日々

今日もすつきりしない天気ですがこの時期にはこの時期の花が咲き、自然は夏へと様変わりしようとしています。庭の黒竹は短く切つても伸びて行きます。自然から元気を貰うこの頃です。



### わたしの

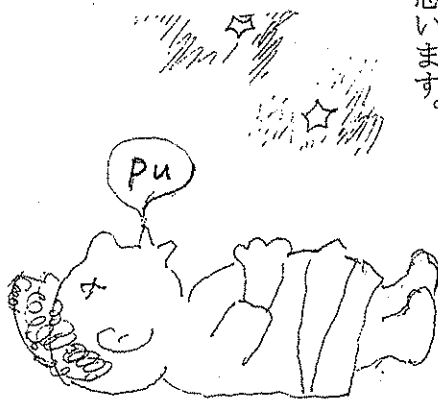
### 「せん」がネ!

その原因がわかったのです。猫のあることを悪者にしたくないけれど、長い間苦しんだのですから・・・はじめは、私と枕を並べて寝るのですが夜中に私の足の上に移動し足を枕に・・・

手枕から足枕へです。そこで私は思いつき足さばしアキレスけんを収縮させて、不自然な格好をするから足首と膝の下のセンサーが働かなくなり、つるのです。

血行が悪くなり冷えるのです。そこであることに話してきかせたらその夜から、なんとソファアの上に一人で寝るようになったのです。実は暑くなつたから鬱陶しくて広々としたところから寝たというのが本当の理由かもわかりません。親バカならぬ飼い主バカかも・・・

そんなわけで、その日からこむらがりはおこらなくなりました。主治医の先生にはこのことで長い間ご迷惑をおかけした私で、申し訳なく思います。



### 朝のジュース



基本は人参とりんごですがその他は、きまぐれで小松菜、セロリ、パセリとかえています。これからはゴーヤ、トマト、生姜などもやります。一時期ミキサーでやりましたがこれは材料は少なすぎてすみますが飲みにくいですね。どの程度吸収できるか、ビタミンが壊れるかそんなことは考えないで気楽にやろうとおもいます。いいものがあれば教えてくださ



### 「sen」

お元気で過ごさしてでしょうか。あることも年は忘れて赤トンボ遊びや虫を探したりして飼い主との日々を楽しんでいます。この季節になると夜、外に出て飛び交う蛍を目で追いかけるのも楽しい

ものです。

そんな時どこからともなく黒猫がやってきて、家に入り廊下をすたすた知らん顔して歩いていきますと、驚いた飼い主は、わあわあ騒いで、あるこかと思つたら野良猫じゃないの！と怒っています。野良猫は知らん顔でパトロールしていきます。仕方なく門限を守り、飼い主のもとに入る私です。梅雨の夜、星もみえないのでまあいいか・・・と。箱入り猫です。

### ささゆい復活



うちの池の上の裏山には一時期三十本くらいのささゆりがさいていましたが、この数年さかなくなりまして。どうしたことかと心配していましたが、今年は珍しく三本さきました。緑に茂る草の中から背伸びするように真っ白なゆりがゆれていきます。これぞしらゆり、清楚に。

# ゆめサロン

## 便り

平成 26 年

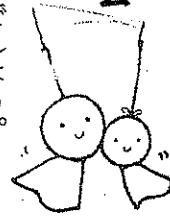
6 月 22 日

吉賀町ゆめサロン

No. 246

### 六月の例会

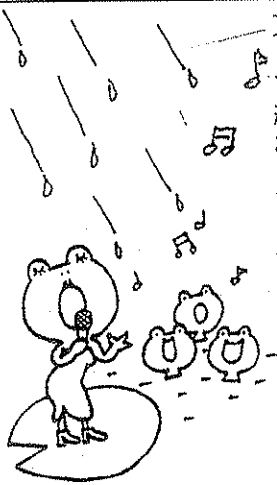
皆様こんにちは  
お元気でお過ごしでしょうか。



私たちサロンメンバーも元気で  
す。六月の例会も終えました。今回  
嬉しいことがありました。社協から  
在宅看護の看護師さんの総括をさ  
れている堀本さんという方と、大田  
のがんサロンの、お世話をなさって  
おられる三宅さんという方がいら  
してくださいました。勿論いつもい  
らして下さる保健師さんも、今回も  
ご参加下さり、その他患者を支えて  
くださる、看護師さん、家族会員さ  
んに守られて会は楽しく有意義に  
進みました。雨になりそうな空模様  
とは反対に今回も笑い声が響く、楽  
しい会でした。  
皆様のご参加をお待ちいたしま  
す。自由にならして下さる。

### 会は楽しく

いつものように、自己紹介と経過  
報告をする中でも学ぶことがいつぱ  
いです。元の病気は落ち着いていて  
も、次々と異常がでてきます。そんな  
時、看護師さんお二人と、保健師さん  
がアドバイス下さると、病気と思っ  
ていたことが解決し、普通にもどる  
のが不思議です。若い看護師さん保  
健師さんには判らないかもしれないな  
い。私が体験して教えて上げなくて  
は、と思う私は思い上がりもいいと  
こで、しつかりとアドバイス下さり、  
私の悩みは消えました。又、病気を経  
験しておられるのに日々の生活に目  
標をもち、メリハリのある生活の様  
子を話して下さいるのは教員として長  
い間を過ごされた方で、教わること  
がいつぱいです。楽しい集いは、あつ  
という間におわり、元気な再会を約  
束して終わりました。



### 投稿 ゆめサロンシルバー(知彦)

ひとりごと生き方講座  
六月のわたし

- ・ 計画を立てて動くわたし、
- ・ 一時間集中するわたし、
- ・ ストレッチ、ウォーキングを  
続けるわたし、
- ・ 本を読むわたし、

私達は今、老化という廊下を歩い  
ています。おちついて、ころばな  
いように、ゆっくり歩こう。歌っ  
て笑って歩いていこう。

「老化、老化となげかずに、きれ  
いに拭こう廊下 廊下」

- ・ 廊下はきれいになるし、
  - ・ 肩こりは治るし、
  - ・ 体は動くし、
- これぞ『一石二鳥』というもの。  
——七月につづく——

あじがむつてきたらよかった。

### 「あじがむつてきたらよかった。」

#### その後

私はあの日から十日くらいおき  
なかつたこむらがえりが、おきてし  
まったのです。しかも今度は眠りに  
ついたら直後です。痛いこと痛いこ  
と。

ある日は、なんでそんなに慌てる  
のよ。と冷たい顔、私はしまつてい  
た電気あんかを取り出してふくら  
はぎつまりこむらを温めました。そ  
の晩たびたびおこり眠れませんでした。  
した。あるこのせいではなかつたよ  
うです。ごめん。その次の日、さろ  
んで話してみました。すると看護師  
さんと保健師さんが、太ももの裏の  
筋肉が疲労しているときもおこる  
よ。と教えてくださいました。その  
夜、太くなり過ぎた太ももを揉んで  
湿布を貼って寝ました。

なんと、熟睡できました。筋肉疲  
労するわけは、肥りすぎかも、と尚  
も加齢を認めない私です。

