

新年明けましておめでとうございます。

ハーブだよりを考えていたら沖縄の息子から電話があり、「大学のうちに何をやっておけば良い？」と問われた。

やりたいことを突き詰めること。でも何をしたいかわからぬ。

興味あることを100書き出せば何かに集約されるかもね、と答えつつ、卒後10年、20年、そして今。「何をすれば良い？」と問う、まさに自分がここに居るのに気付いた。

毎年の自問自答は、結局自分がどういう人間でどう生きるかを問うことに等しい。分岐点で真剣に考えることで、自らを更に知り、それが次のより正しい選択につながる。こことは違う場所と、時間に生きる他者という鏡に自らを映すことで理解し、他者をやすりにして自分を磨く。

若者の特権は無数の可能性などではなく、やり直せる時間が有限ではあるが長いことだ。それを自覚し、無駄に過ごさず後で悔いることがないように。

などと息子に力説しつつ、同じ土俵でこちらも自問自答を心を引き締めて行おう。

今年も皆様にとって良い年でありますように。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【訪問介護】

皆さん、最近笑っていますか？ 訪問介護で皆さんにおすすめの本があるので紹介させていただきます。『シルバー川柳』です。全部で3巻あります。

字は大きく見やすく、ほのぼのとした挿絵が入っています。利用者様におすすめして読んでいただいています。面白かったよと必ず言って下さいます。

笑うことは体に良いと聞きます。今年1年笑って過ごせたらいいですね。最後に、本の中から一句載せさせていただきます。

三時間 待つて病名 「加齢です」

学習療法の効果や、ハーブでの取り組みをホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

ハーブ内科 検索



【回想法・学習療法デイサービス】

先月の催し物は、クリスマスも近いということで「ちょっと豪華なおやつデー」という日を設け、皆様にケーキを召し上がっていただきました。

当日は朝から大雪となり、雪の中をデイサービスに来ていただき大変でしたが、待ちに待ったケーキを一口食べて「おいしいね！今日は雪だったけどデイサービスに来て良かったわ」と言われる方や、「やっぱりハーブに来ないと食べられないね」との声が聞け、皆様にとっても好評でした。



普段小食の方もペロリとケーキを1個平らげられ、満面の笑みで「おいしかったよー、また今度もやってね」とリクエストもあり、お腹もいっぱい心も身体も温まるティータイムとなりました。

今後も季節ごとに素敵なおやつを提供していきたいと思っております。



【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。

2015年はひつじ年ですね！先日の頭の体操では、生まれ年の性格が話題にのぼりました。

さる年のS様は「すばしっこいところがサルと似てるな」と笑顔。ひつじ年のT様は「羊みたいこのんびりしたところが似てるんじゃないかな」と自己分析。

調べてみると、さる年生まれの人は『機敏頓才にして進取の気性に富み、若くして異色の出世をする人』、ひつじ年生まれの人は『穏健正直で慈善心に富み、信仰心が厚い』とのこと。生まれ年の性格を調べてみるのも面白いかもしれませんね。

