



急に寒くなり数日前までの冷房が暖房にかわった。

なんだか、人間が寒さに弱い変温動物になってしまったようだ。

往診中によく聴くラジオ「北野誠のズバリ」で紹介された『まいにち哲学』原田まりる著を毎日1ページずつ読んで2年経った。

以前、松岡修造の『まいにち、修造！』を読んだが、さらに深い意味の言葉に触れたので心に響いたいくつかを書き出してみる。

「1月：決断」(あれか、これか。どちらでもないか)

1/7 ずっと自分を大事にしてきた人は、大事にしすぎたため最後には病弱になる。

(ニーチェ著：ツアラトウストラ)

- いまの自分に囚われない視点が必要だ。

1/10 選ばなくてもやはり選んでいるのだ。(J. P. サルトル著：実存主義とは何か)

- 現在の自分は、結局自分が選んだ結果として存在しているということ。人のせいにはできない。

「2月：自分」(近すぎてわからないことばかり)

2/3 身を焦がす不平不満というものは、その原因が何であれ、結局、自分自身に対する不満である。(エリック・ホッファー著：魂の錬金術)

- そう感じた際に是非自分をふり返ってみること。

2/6 嫉妬は、自分の位置を高めようとするのではなく、むしろ相手を自分の位置に低めようとする行為である。(三木清著：人生論ノート)

- 陰口をたたくのは向上心のなさの表れだ。

2/27 「知らない」というのは、ほんとうは「知りたくない」ということなのだ。「知らない」という裏にあるのは、責任回避なのです。(V・E・フランク著：それでも人生にイエスと言う)

- 「知らないでいること」の中に「逃げ道を用意する」という意味が含まれている。うーむ耳が痛い。

「3月：人生」(後ろ向きに理解し、前を向いて進む)

3/9 欠乏しているものを欲するあまり、現にあるものを台無しにしてはならない。

(エピクロス著：教説と手紙)

- 初心にかえるとは、現状に感謝することでもある。

朝一番に読んで少し考えてから1日が始まる生活をしてきた。繰り返し読むことで深く理解し、血と肉になり、生き方にさらに上達できればと思う。

4月以降はまた後日！

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【回想法デイサービス】

10月より回想法デイサービスでは、社長さんのハーモニカ演奏が復活いたしました。

社長さんといえば…そうです竹内秀俊院長のお父様。竹内三郎さん！何と…現在88歳と8ヶ月。素晴らしいです！

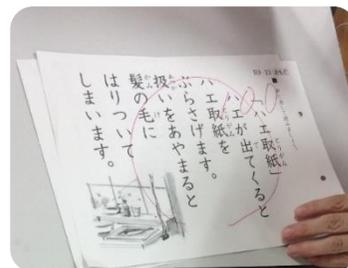
以前からハーモニカ演奏は大人気でしたが、コロナの影響もありまして、少しの間お休みしていましたが、その間に猛練習されたのかは分かりませんが、いつもの流暢なお話も、メインのハーモニカもブランクを感じさせることなく演奏されました。

利用者様もついついハーモニカ演奏に誘われて大合唱～♪♪(マスク着用ですが…)楽しい時間となりました。社長さん、ありがとうございました。



【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。



『ハエ取紙』ってご存じですか？くもんの学習教材には、懐かしい物や出来事を扱っているものがあり、回想法(懐かしいお話)につながります。「クレイジーキャッツは流行ってたね」「大阪万博は行ったよ。すごい人で見れなかった」「ネズミ捕りは昔使っていました。エサはイモとかパン。ネズミがかかると水に沈めてたよ」など当時を思い出してお話されます。

なかには、引揚げ船が魚雷で沈没したお話が出たり。皆さんの歩んでこられた長い道のりを感じることができます。

【介護事務】



10月に入ってから暑い日が続いていましたが、季節が一気に進み寒くなりました！！朝、布団からでるのがツライです…

コロナも落ち着いてきましたね！？我が家の子供たちも行けていなかったキャンプや遠足によやく出かけられそうです。当たり前だったことがとても幸せに感じられる日々です！！

11月からはインフルエンザの予防接種も始まるようです。寒さに負けずに過ごしたいと思います。

スタッフブログを毎週更新中！！

ハーブ内科 検索

