

令和6年1月 第174号

けやき苑

友の会



友の会、食事メニューはHpからもご覧いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日 年末	2 休館日 年始	3 休館日 休館	4	5	6 小寒
7 七草 	8 休館日 	9	10	11	12	13
14	15 小正月 	16	17	18 介護者ひろば	19 パンの販売	20 大寒
21	22	23	24	25 誕生会	26 選択食 誕生会	27 誕生会
28	29 誕生会	30 誕生会	31 誕生会			

予定は変更になることがあります。またイラストはイメージです。実際とは異なりますのでご了承ください。

休館日のお知らせ

12/29(金)～1/03(水)
年末年始休館
1/08(月) 成人の日

歳時記

1/01(月) 元日
1/07(月) 七草
1/15(月) 小正月
1/06(土) 小寒
1/08(月) 成人の日



明けましておめでとうございます！

2024年は「甲辰（きのえ・たつ）」です。「甲（きのえ）」は「十干」では最初ですので、

優勢であることや真直ぐ堂々とそそり立つ大木を表しているそうです。「辰」は「龍」を表し、水や海の神として祀られています。龍は、竜巻や雷などの自然現象を起こす大自然の躍動を象徴し、「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられているそうです。「甲」「辰」が組み合わせられると、「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」という縁起のよさを表しているそうです。

けやき苑は昨年30周年を迎え、31年目となる今年は、新たな第一歩を踏み出す時です。

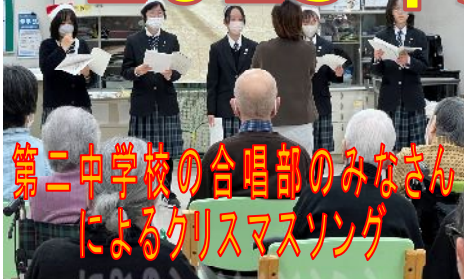
30年培ってきた経験、地域や関係機関や事業所等との関係を大事にしながら、安心して暮らせる地域となるよう努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

三鷹市高齢者センターけやき苑 / 三鷹市西部地域包括支援センター

所長 工藤 正樹



2023年忘れ、忘年会も復活！



第二中学校の合唱部の皆さんと井口小学校の皆さんのウクレレの演奏や合唱を披露してくださいました。



歌がきこえる瞬間(とき)



皆さんとの音楽活動を通して、感じたことは、昔の風景。雑木林へと続く小道は思い出の道である。大きな栗の木を潜ると祠の中のお地蔵さんが笑顔で佇む。五月の日射しの先には、青々とした田圃の稲が風でなびき、水面には流れる雲が写っている。麓の谷川は

田畑を潤し、重厚な音を響かせる。

小さな橋を渡るといよいよ道は細くなり、雑木林へと続いていく。

幼子が無心で草花を摘む姿が見える。木の実が二つ三つ母の手から小さな子に渡された時、その瞬間「赤い小鳥」のうたが風景の中に溶け込むように流れて来たのを記憶している。母の目が「何がしたい？」と問いかけている。

皆さんは、音からどんな情景をを思い浮かべますか？ (長岡清美)



いつまでも元気でいるために！



ピンピンコロリで亡くなる人は1割。それも男性の方が多そうです。

女性の介護保険利用のきっかけは、転倒による骨折、骨粗鬆症、ヨロヘタ期が長いのは、圧倒的に女性。『家の中を動ける、自分でトイレに行けるように、なけなしの身体能力を振り絞って運動習慣を持つことは、ヨロヘタ期を過ごす上で大事なことです。ピンピンコロリは理想ですが、現実はどうもそううまくはいかない。ドタリと倒れてからどう生き延びるかは、私にとって、そしてこれからの社会にとって大きな課題です。(樋口恵子「老いの地平線」より)』



私は、女性の30分体操教室に週2回、そしてけやき苑で皆さんとリハビリして励んでいます。(醬野良子)

*「ヨロヘタ期」とは「高齢社会をよくする女性の会」の理事長で、評論家の樋口恵子さんが「なにをするにもヨタヨタヘロヘロの世代」を、「老いるショック」の現実をユーモアを交えて命名した言葉です。



けやき苑の様子はホームページでもご覧いただけます。

けやき苑での活動の様子や献立、友の会等は、東京弘済園のホームページでも掲載しております。紙面と併せて、ホームページもご覧ください。



【発行】三鷹市高齢者センターけやき苑 〒181-0016 三鷹市深大寺2-29-13

0422-34-5440 FAX 0422-34-6538 e-mail: keyakien@kosaien.or.jp

「友の会」「けやき苑の献立」「活動の様子」は東京弘済園のホームページの「けやき苑」のページや「ブログ」

(<https://www.kosaien.or.jp/>) からご覧いただけます。