トワーム通信第17号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曽根337-1
TEL：048-599-3377
2021年10月発行

敬老会

9月20日は敬老の日。「多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し長寿を祝う」ことを目的として、昭和41年に国民の祝日となりました。今年もトワームでも敬老会を開きました。矢島施設長の挨拶で開式。今年の演目は職員で構成された大正琴グループ「あんみつ姫」による演奏と、マイクを持つと別人になる（笑）介護職員のヒーロー「MASAKI」によるギター弾き語り。お客様にも馴染みのある曲ばかりでしたので、皆さん一緒になって歌ってくださったり、手拍子をしてくださったりと、とても温かい空間となりました。そして今年節目の歳を迎えられたお客様のお名前をお呼びしてお祝いし、代表のお客様からご挨拶をしていただいたところ、「こんなに盛大にお祝いをしてもらってありがとうございます」と感謝のお言葉をいただいてしまいました。トワームからお客様へのお祝いの品は靴下と、おいし～いおやつをご用意。いつもお世話になっている「濱岡屋」さんにお願いして一回り小さい練りきりを作っていただき、1人2つずつお抹茶と一緒にお召し上がりいただきました。「名月」と名のついた丸い練りきりには小さい白うさぎがのっており、「食べちゃうのがかわいそう」なんて声も聞こえてきました。これからも皆様と一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思っておりますので、皆様これからもお元気にお過ごしいただき、来年も一緒にお祝いしましょうね。

敬老会で突如現れたグループ「あんみつ姫」。大正琴の師範でもある介護主任のお声掛けにより集まった6人。コロナ禍でボランティアの方々をお呼びすることができない中、スタッフによってお客様に少しでも楽しい時間を過ごしてもらえないかと一念発起して結成し、5月24日に初めてのお稽古を受けました。敬老会までわずか3カ月ちょっと。お客様の前で披露できる程の演奏ができるのか不安もありましたが、なにせ先生が優しい！！とても褒め上手なのでみんなぐんぐんと成長していき、敬老会では楽しんで演奏をすることができました。そして嬉しいことに早くもクリスマス会での演奏のオファーもいただきました。素敵な音色を奏でられるようまた練習に励みたいと思います。

トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

千葉県佐原の大祭

～おしながき～
・祭り寿司
・鯵のピーナッツ味噌焼き
・ひじきの煮物
・つみれ汁
・梨

お祭りで奏でる佐原囃子は日本三大囃子の1つです。リズム中心の祭り囃子とは異なり、情緒的なメロディーを主体とする独特の祭り囃子です。和楽器のオーケストラとも呼ばれているそうです。
今月は佐原の大祭にピッタリな華やかなお弁当をご用意しました。

お家で出来る体操

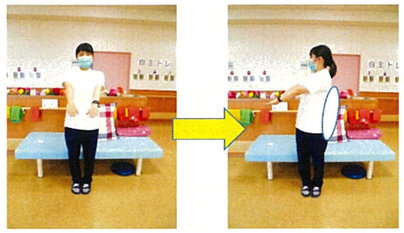
肩と脇腹伸ばし

上げた腕と反対側へ腕・体を傾けます。
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）で動かし、
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）止めゆっくり元に戻します。
＊　左右交互に2回ずつ

前曲げ後ろ曲げ

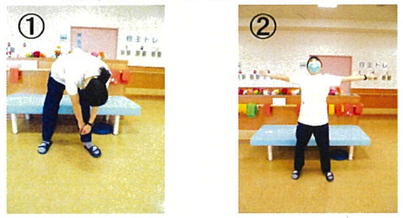
①膝を伸ばしたまま体を前に　②腰に手を当て、体を反らす
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）で動かし、
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）止めゆっくり元に戻します。
＊　前後交互に2回ずつ

体幹ひねり



後ろに向きながら体をひねります。
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）で動かし、
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）止めゆっくり元に戻します。
＊　左右交互に2回ずつ

膝裏のばしと胸広げ



①膝を伸ばしたまま体を前に曲げる　②天を仰ぐように上を向く
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）で動かし、
1．2．3．4．5．6．7．8（8秒）止めゆっくり元に戻します。
＊右膝裏伸ばし+胸広げ　左膝裏伸ばし+胸広げ　の順で交互2回

トワームの花手水

皆さん「花手水（はなちょうず）」をご存知でしょうか？神社や寺院にある手水舎の手水鉢にお花を浮かべることです。もともとは水がない時に草花や草花についた露で手を清めることを「花手水」と呼んでいましたが、京都の楊谷寺が手水舎に紫陽花を浮かべたことで、全国に広まっていったそうです。この辺りでは熊谷の龍泉寺や行田八幡神社の花手水が有名です。トワームでもお庭でたくさん咲いた百日草とひまわりを睡蓮鉢に浮かべて作ってみました。百日草もひまわりもとても色鮮やかで「映え」ていました。デイにいらっしゃったお客様やご家族様にも「かわいいわね～。」とお声掛けいただき大好評でした。

施設長　矢島の独り言

毎年11月1日から妻沼聖天山で菊花大会が催されます。その中心には斎藤別当実盛（1111-1183）が左手に鏡を持って白い鬢鬚（びんひげ）を墨で染めている菊人形が飾られます。左図は最後の合戦の前に鬢鬚を染める像（石川県多田神社）です。

実盛44歳の時に（1155年）関東の覇権を兄弟で争う大蔵合戦が起こります。京にいた兄：源義朝（よしとも）が、鎌倉の源義平（義朝の長男、頼朝、義経の兄）に命じて大蔵館（現、嵐山市）にいた弟：源義賢（よしかた）を急襲して討ち取りました。義平は義賢の子、駒王丸（2歳、後の義仲）を殺すように部下に命じて京へ行きました。実盛は義朝に仕えていたため義平に従っていましたが、義賢にも恩義があり駒王丸をしばらくかくまった後に、木曽の友人中原兼遠に預けました。

保元の乱（1156年）平治の乱（1159年）では実盛は上洛して源義朝の忠実な武将として奮戦します。保元の乱は勝ちますが、平治の乱では平清盛に敗れました。落人狩りが厳しいので大勢では逃げ切れないと判断して義朝は坂東武者を解散して別々に関東を目指しました。義朝は逃げる途中に身を寄せた尾張国の家人に裏切られ殺され、義平は捕縛されて斬首されました。頼朝（12歳）ははぐれて捕縛され、伊豆へ流刑となりました。実盛（48歳）は無事に長井庄（現、熊谷市）へ戻ります。

平治の乱後、平宗盛が武蔵国司になります。実盛は今までの武勇と手腕を宗盛に買われ、従来通り別当を務めることを許されました。死ぬまでの24年間、治水、荒野の開拓など治政に専念し、1179年には総鎮守として聖天宮を建立します。

1181年清盛が亡くなると、1180年には頼朝が伊豆で挙兵し、1183年には信濃で義仲（駒王丸）が挙兵します。義仲は戦上手で、倶利迦羅峠（富山県・石川県境）の戦い（1183年5月）では10万の平家の大群を5万の兵で火牛などを用いて夜襲をかけて追い落としました。実盛（72歳）は逃げる平家の殿（しんがり）となって闘いますが、石川県小松付近を退却中に覚悟を決めて、髪と髭を墨で染め、源義朝から拝領した甲（かぶと）をかぶり、平宗盛から許された赤地錦の直垂（大将の印）を身につけてただ一人で敵に立ち向かい手塚太郎光盛（手塚治虫の祖先）に打たれました。首実検で義仲は命の恩人の斎藤実盛に似ているが、鬢鬚が黒くて年が違うと言って、頸を洗わせたところ墨が流れて白髪となり「あな無慙やな実盛公にて候ひ」と号泣しました。

506年後の元禄2年（1689）7月24日、松尾芭蕉は「奥の細道」の道中で金沢より小松へ入り、実盛の甲（国指定重要文化財）の奉られている多太神社を参拝して下記の句を詠みました。

むざんやな甲の下のきりぎりす

斎藤実盛は滅び行く平氏への忠義を貫き潔い最期を遂げた武士の鑑と今に至るまで賞賛されています。戦前の文部省唱歌に斎藤実盛があります。（注：しかすがに＝しかしながら、くたす＝そこなう）

年は老ゆとも、しかすがに　弓矢の名をばくたさじと、　白き鬢鬚墨にそめ、
若殿原と競ひつゝ、　武勇の誉を末代まで　残しし君の雄々しさよ