

トワーム通信第29号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曾根337-1
TEL: 048-599-3377

2022年11月発行

～お詫び～

10月は休刊とさせていただきます。いつも楽しみにして下さる皆様、大変申し訳ございませんでした。11月よりまたトワームの魅力をご存分に皆様へお届けしていきたいと思っております。どうぞこれからもよろしくお願い致します。

窓越し・オンライン面会再開しております

- ◎祝日・年末年始(12/31～1/3)を除く、月～土曜日の14時～16時でのご予約となります。
- ◎面会時間は15分となり、時間になりましたらお声掛けさせていただきます。
- ◎窓越し面会にはご家族様4名までとなります。(年齢制限はございません。)
- ◎面会前に検温を行っていただきます。37度以上の場合は面会は中止となります。
- ◎多くの方にご利用いただく為、土曜日につきましては月1回のみご利用とさせていただきます。

直接面会につきましては、感染状況を見ながら再開していきたいと思っております。ご不便をおかけしておりますが、今しばらくお待ちいただきますよう、よろしくお願い致します。

可愛い子たちが仲間入り

トワーム熊谷に可愛い子たちが仲間入りしました。正面玄関入り口のすぐ横に、立派な鳥小屋を設置。ドライバーさん達がきれいにペンキを塗ってくれました。セキセイインコが9羽・白いキンカチョウが4羽、仲良く並んでお出迎えしてくれます。すばしっこくて色も茶色なので見つけにくいのですが、うずらちゃんも2羽おります。可愛い姿と声にお客様もスタッフもすっかり夢中に…。トワームにいらした際には皆様もぜひかわいいこちゃんたちを愛でてあげてください♡



私をみつけてみてね♪

デイケア大革命！！

デイケアに様々な娯楽スペースが設置されました。皆様ぜひご利用くださいね♪

【ぶるぶるマシン】
乗るだけで気軽にエクササイズ！
1分間の振動数は最大で840回！
振動速度やパターンは好みによって変更可能です。



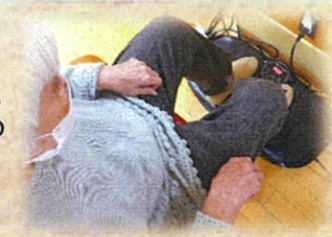
【ポーカー】

【麻雀】

【Switch】

【オセロ・囲碁・将棋】

【足温浴～北投石盤癒～】
靴下を履いたまま入れる、水なし足湯・本格派足岩盤です。大画面で好きなミュージシャンの映像を見ながらいかがですか？
この日は吉田拓郎が流れておりました♪



【ハンドマッサージ】
21層のエアバッグがしっかりとこりをほぐしてくれます。ヒーター内蔵なのでじんわり温めながらマッサージできます。

他にも自由に使用いただけるパソコンやタブレットもご用意♪
これからもっとコーナーを増やしていく予定ですでお楽しみに！！

ストレッチ その1 ～太もも裏からふくらはぎにかけて～



ここが伸びていれば◎

- ①イスに深く座り片足を前に伸ばし、つま先は上にあげる
 - ②伸ばしたつま先に向けて両手を伸ばす
片足 10～20秒
- ※バランスを崩して転倒しないよう注意してください

ストレッチ その2 ～ふくらはぎ～



ここが伸びていれば◎

- ①縁石や段差を利用して、つま先部分を乗せる
 - ②重心を前に乗せてふくらはぎを伸ばす
左右各20秒
- ※手すり等の支持物を使用して行いましょう

ストレッチ その3 ～ふくらはぎ～



ここが伸びていれば◎

- ①手すりをもち、片方の足を大きく後ろに引く
 - ②前方のひざを曲げて、後ろのふくらはぎを伸ばす
左右各20秒
- ※手すり等の支持物を使用して行いましょう

トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー



戦国武将物語
～長野県・真田幸村～
・五目御飯
・鶏肉の七味焼き
・白和え
・セロリと油揚げの炒め煮
・きのこ汁
・りんごの甘煮

10月は生寿司の提供を行いました。「ネタが厚くて大きくておいしいね!!」「今日は何かのお祝いかい?」という声がたくさん聞こえました。談笑しながら、食事をできることは幸せなことだと改めて感じました。



10月25日より1階に無人販売エリア(三井ミニショップ)が設置されました。ワゴンに乗っているお菓子・カップ麺・パンなど、すべて110円でご購入いただけます。ぜひご利用下さいませ。

- 現金のみの取り扱いとなります
- おつり・レシートは出ません
- 両替はできませんのでご了承ください
- 購入品は施設内で召し上がりお持ち帰りいただきますようお願いいたします

～デイケアご利用中のお客様へ～
♪耳寄り情報♪

施設長 矢島の独り言

今年もあと一月あまりで終わり新年を迎えます。皆様ご存じの「門松は 冥土の旅の一里塚 めでたくもあり めでたくもなし」は一休宗純禅師(1394年-1481年)が著わした「狂雲集」に掲載されています。年を取るにつれて、この句がしみじみと身に沁みます。

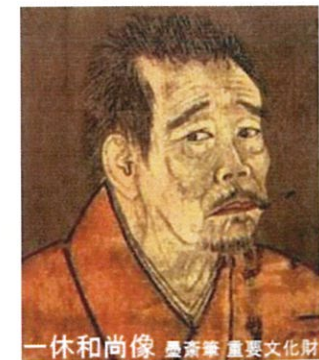
禅寺を始め諸宗のお寺には写真の板(はん)と呼ばれる鳴らし物があり、宗派によって多少文言は異なりますが、「生死事大、無常迅速、時不待人、謹勿放逸」と書いてあります。起床時や座禅の始まり、就寝時などに役僧が「しょうじだい、むじょうじんそく、とき、ひとをまたず、つつしんで、ほういつなるなかれ」と大声で読みながら木槌で叩きます。

生死は人生の一大事、時は無常に迅速に過ぎ去っていくから、各人はこのことに目覚めて、弁道精進につとめ、無為に過ごしてはならない。己事究明(自己とは何かの追求)を本命として、この自分がいかに生き、いかに死んで行くかは、まさに喫緊の課題、光陰矢の如しなので、ポーッと生きてはいけないうことです。

同じ意味のことを善導大師(613年-681年)が往生礼賛で以下のように仰っておられます。

人間忽忽(そうそう)営衆務 不覚(ふかく)年命日夜去(こ) 如(に)灯風(とうふう)中滅難期(ちゅうめつなんき) (なんご) 忙忙(もうもう)六道(りくどう)無定(むじょう)趣未(すゑ)得解脱(とくげつ)出苦海(しゅくかい) 云何(うんが)安然(あんあん)不驚懼(ふきょうこ) 各聞(かくもん)強健(きやうけん)有力(りよく)時(とき) 自策(じさく)自勵(じりき)求常住(ぐせうじゆ)常住

(訳)人々は日々の慌しさに追われるばかりで、命が一日一日ついていくことに気づいてはいない。命の灯は、風にさらされればいつ消えてしまうかわからないのである。この迷いの世界には定まった境地などないのだから。いまだ苦しみの世界から抜け出せずにいるにもかかわらず、どうして安穩として懼(おそ)れずにいられるのだろうか。よく聞け。剛健なる時にこそ、自らを鞭打って、一日も早く涅槃の悟りを求めよ。



一休和尚像 墨斎筆 重要文化財

