



## 健康について

春爛漫となりました。さて、この欄は今回で最後となります。1年間お付き合い有難うございました。

健康とは、身体的・精神的・社会的・霊的にやすらかな状態である。から始まって、調五事①調食②調眠③調息④調身⑤調心、の①調食が終わった所でした。②調眠は森川先生が書かれました。

③調息・・長い息は長生き お腹でゆっくり息をしましょう。

④調身・・姿勢を正しくしましょう。全身運動をしましょう。

⑤調心・・リラックスして脳（心）を解放しましょう。

時には端座して五分間でも瞑想してみましよう。不思議と心が落ち着いてきます。やがて心の底が見えてきて、色々なことが思い出されたり、色々な感情が込み上げたりするかも知れませんが、そのまま素直に受け入れて下さい。脳（心）のクリーニングなのです。以上、駆け足でしたが希望をもって健康な毎日をお過ごしください。

※端座（たんざ）とは正座のことです。

大槌病院 心療内科 宮村通典



pixta.jp - 6614947



pixta.jp - 2570222

## しんどいときに楽になる方法

ものの見方が変わると気持ちが楽になると言われています。しかし、変えるというのは難しいことですよね。そんなときに、ある本のなかの「人と会う、本を読む、旅に出る」という言葉を紹介することがあります。他の人の体験や新しい経験を通じて今まで気がつかなかったものの見方を発見することがあるからです。そんな元気はないという人には「映画を観る」「歌を聴く」「マンガを読む」などもよいかもと伝えています。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

## ～生活支援相談員の体制が変わりました～

これまでは、A・K・Bの3チームに分かれて訪問をしていましたが、4月から生活支援相談員は1チームとなり14名で訪問します。また、県立大槌病院看護師や心の架け橋との同行訪問も継続して行っています。オレンジのユニホームを着ていますので見かけたら気軽に声をかけて下さいね。

よろしくおねがい  
します、(・▽・)ノ



## そこが知りたい健康講座～

4月から新たに『そこが知りたい健康講座』というタイトルへ変わり、今回は4/19（土）に小槌第20仮設・大槌第12仮設にて行いました。これからも、眠りのコツや、認知症予防の対策、体力向上・ケガ防止の運動など皆さんの希望を取り入れながら開催していきます。

## 端午の節句の名脇役・菖蒲

端午の節句とは今では「子供の日」として祝日となっていますが、元々は菖蒲やヨモギを軒先にさして邪気を祓う日だったと言います。そこで、今回は端午の節句に欠かせない菖蒲の話をしていきます。

節句に用いる菖蒲は、花菖蒲とは別の種類の植物です。邪気を祓うといわれる菖蒲はサトイモ科に属し、花菖蒲はアヤメ科に属する植物です。鮮やかな花をつける花菖蒲とは異なり、菖蒲の花は小さな花が穂状に集まって咲く地味なものです。華やかさはありませんが、菖蒲には強い香気があり、それが邪気を祓うとして重用されました。菖蒲湯での入浴、菖蒲枕での睡眠などは、現代人に降りかかるストレスという「邪気」を祓うのにも役立ちます。

5月は春から夏への季節の変わり目にあたり疲れが出たり、病気になりやすい頃です。菖蒲を上手く活用して鋭気を養いましょう。

## 投稿コーナーを始めます。



無理難題 俳句川柳 短歌季語

中嶋貴子（ペンネーム あゆらし）

この場合ペンネームのみ掲載します。

次回から川柳（五七五）短歌（五七五七七）俳句（五七五）お料理のレシピなどを募集します。談話室におれんじ投稿箱を置きますので投稿お願いいたします。紙面掲載させていただきます。  
氏名がない場合は掲載できません。（ペンネームを使う方は合わせて明記してください。）

# 2014年 5月 社協サロン予定

日	月	火	水	木	金	土
		<p>サロン等の詳細については、和野っこハウスにお問い合わせください。</p> <p>和野っこハウス (0193-42-8708)</p>		<p>1</p> <p>かわいいこ、みつけ!</p> 	<p>2 八十八夜</p> <p>和野っこ主催 きのっこサロン 「プラバン作り」 10:00~12:00</p>	<p>3 建法記念日</p> 
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p>  <p>立夏</p> <p>和野っこ 茶ちゃサロン</p>	<p>6 大安</p> 	<p>7</p> <p>和野っこ主催 茶ちゃサロン 「ニュースポーツ教室」 10:00~12:00</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> <p>和野っこ主催 きのっこサロン 「カラオケ教室」 (大槌歌謡研究会) 10:00~12:00</p>	<p>10</p> <p>生活支援相談員主催 「そこが知りたい健康講座」 吉里吉里第2仮設 10:00~12:00 小槌第16仮設 13:30~15:30</p>
<p>11 母の日</p> <p>お母さん いつもありがとう。</p> 	<p>12 大安</p> <p>和野っこ主催 茶ちゃサロン お茶会「カラオケ」 10:00~12:00</p>	<p>13</p> <p>はなしょうぶ 花菖蒲</p> 	<p>14</p> <p>和野っこ主催 茶ちゃサロン 「カーリンコンゲーム」 10:00~12:00</p>	<p>15</p> <p>しょうぶ 菖蒲</p> 	<p>16</p> <p>和野っこ主催 きのっこサロン 「民謡ショー」 (大槌民謡保存会) 10:00~12:00</p> <p>配食サービス! おいしいよ♥</p>	<p>17</p> 
<p>18 大安</p> <p>みのもコンサート 13:00~14:00 会場: 和野っこ</p> 	<p>19</p> <p>和野っこ主催 茶ちゃサロン</p>	<p>20</p> <p>「健康フラ体操」 10:00~12:00 会場: 和野っこ</p> 	<p>21</p> <p>和野っこ主催 茶ちゃサロン 「ニュースポーツ教室」 10:00~12:00</p>	<p>22</p> 	<p>23</p> <p>和野っこ主催 きのっこサロン 「学習」 (ソーシャルハーツ) 10:00~12:00</p> 	<p>24 大安</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> <p>和野っこ主催 茶ちゃサロン</p> <p>着物はいいね~</p>	<p>27</p> <p>「健康フラ体操」 10:00~12:00 会場: 和野っこ</p>	<p>28</p> <p>和野っこ主催 茶ちゃサロン 「お茶会」 10:00~12:00</p> 	<p>29 大安</p> <p>夫婦円満!</p>	<p>30</p> <p>和野っこ主催 きのっこサロン 「カラオケ教室」 (大槌歌謡研究会) 10:00~12:00</p> 	<p>31</p> 