

# みさとのいただき

平成30年3月 編集 米谷修



## 「戌年も皆で書初め」

年明け初めのチャレンジ書道活動、書初めですね。

今回の課題はいろいろ考えた末、先ず今年の干支「戌」、そして奈良若草山でも行われる冬の代表的行事「山焼き」、歳寒三友の「松竹梅」の中から各ご利用者様にお選びいただくことに。

ご利用者様の中には「どの字を書こうかなあ？」と迷われる方もあれば、直ぐ様筆を手に、すらすらと半紙に見事な線を書く方も

も。私なら散々悩んだにも関わらず、結局は書きやすそうなのを選び、えいやで仕上げってしまうのが落ちですが…。

集中して一画一画丁寧に筆を進める作業、それを自分が納得いくまで。書道は本当に根気がいらしますね。間違いなく心身に適度な刺激が与えられ、リハビリとしての効果も得られることでしょう。

子供の頃に習字に通っていた私は、一生懸命な皆様の姿を拝見し少しうずうずしつつも、「書」ってやっぱり良いもんだなあ感慨にふけるのでした。



【 介護職員 藤田瑞穂 】

## 「春の新作ゲームのご紹介」

今回のゲームは認知機能の改善を目的に考案させていただきました。その名も「棒とり合戦」です。ルールは簡単。向かい合い、交互に棒を1本ずつ抜いていきます。次第に棒を束ねている輪っかは緩み、先にその輪っかを床に落とした方が負けとなります。これが思いのほか難しく、バランスを計りながら慎重に棒を抜いていく必要があります。目視で見極め、手の感覚も研ぎ澄まさないければなりません。脳の活性化には持って来いのゲームです。



じっくり考え、集中しながら一本抜いてふうと一息。ゆっくりと回転させながら慎重に抜く方、思い切りよく勢いで抜く方、抜き方にはその方の性格が表れます。周りからは「それいける!」「もうあかん!」と、声援や悲鳴が飛び交います。輪っかが床に着くと、敵味方関係なく「ああ〜」と残念な思いでフロア内が一つになりました。

これからもゲームで楽しく心身の機能改善に取り組みましょう。

補足ですが、察しが早い方はお判りでしょう。これら棒の正体は、毎度お馴染み廃棄予定にあったラップの芯でございます。とてもエコなゲームでしょ♥【 介護職員 中田千恵子 】

〈 今月の一步 〉 熱戦を繰り広げてきた平昌オリンピックも閉幕。日本が獲得したメダルは、金が4、銀が5、銅が4の計13個でした。39個のノルウェーには敵いませんが、全力を尽くした日本人選手にあってはですね。私が印象に残った種目はカーリング女子。そだねー。

仰げば尊し

一、仰げば尊し わが師の恩  
教への庭にも はや幾年  
思えばいととし この年月  
今こそ別れめ いざさらば

三、朝夕馴れにし 学びの窓  
螢の灯 積む白雪  
忘るる間ぞなき ゆく年月  
今こそ別れめ いざさらば

二、互いにおつみし 日頃の恩  
別るる後にも やよ忘るな  
身を立て名をあげ

やよ励めよ

今こそ別れめ いざさらば

