

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和3年 新年号 (第7号)

2021年1月

ご挨拶

広島文化学園大学教授 土肥敏博

初詣

明けましておめでとうございます。初詣も例年とは違って分散モードで行かれた方も多いのではないのでしょうか。神社の手水の代わりにアルコール消毒液が置かれていたり、鈴を鳴らすのは自分を「祓い清める」と「神様をお呼びする」の2つの意味があるといわれていますが、鈴緒も取り払われている神社も多いのではないのでしょうか。

初詣は、同じ地域の住人によって共同で祀られる神様、“氏神様”に旧年の感謝を捧げるとともに、新年の願掛けを行うための行事です。しかし、一方的にお願いするのではなく誓いが前提です。今年は、「世界中の人びとが健康で平和に暮らせますように」とコロナ感染症の終息を祈願した人も多いのではないのでしょうか。そこには感染拡大を防御する行動が前提となるでしょう。



・初詣で気になることがありますね。

お賽銭はお幾らくらい？お賽銭はお願いのための代金ではなく、穢れを清めるためのもの、願い事が成就した際にそのお礼として神仏に捧げる銭のことです。古くは、お米や布などお礼の供物を納められていました。金額の多寡で御利益があるとかいうものではないようです。

本殿以外に小さな社、摂社(せっしゃ)(主祭神とゆかりが深い)や末社まで参拝する？これについては、定説はなく、自分にとって必要と思われる摂社や末社である場合はお参りすれば良いとのことのようです。

・正月飾り。家で行う正月行事には“正月飾り”があります。正月飾りには“歳神様”という神様が宿るとされています。歳神様は、正月に各家に毎年やってくる神様で、先祖の霊とみなされることもあります。今年はお家の歳神様にお参りを！

・天満宮の臥牛

「牛」は「天満宮の使卑(つかわしめ)」「(神や仏のお使い)」とされています。牛は歩みが着実で、それゆえ「前進」「隆盛」「幸福」の象徴とされます。またこの臥牛は、撫でると夢を叶えてくれるとも言われています。頭を撫でると頭が良くなるという謂われから合格祈願をしたり、自分が患っている患部を撫で、牛の同じ部分を撫でて快癒を願ったりします。今年が丑年、牛さん、宜しく願い申し上げます！

尾長天満宮(広島市東区)の臥牛に心で願掛けをする人(右)
(「感染症対策のため心の中で撫でて下さい」との貼り紙)



※今年の節分は例年より1日早い2月2日(火)になるとのこと、お間違いないように！

月 日(土) 10時からカフェ。決まり次第ご連絡させていただきます。

新年の抱負、ご挨拶



・山内京子

コロナに振り回される日々です。阿賀パワーで乗り切っていきましょう!!!
雨過天晴！その内、きっと必ず良い事あります!!
いつだって、そうやって私たち頑張ってきましたもの!!!

・浅香真由巳

いつまでもコロナが落ち着きませんが、皆さまお変わりありませんか？お茶を飲んでお喋りして、楽しい時間を一緒に過ごすことがどんなに幸せなことだったのか、と感謝しながら新年を迎えました。今年は穏やかな、幸せな時間を取り戻したいですね。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

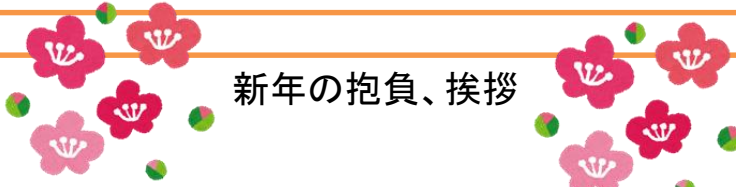
・今坂鈴江

皆様、本年もどうぞよろしくお願いいたします。昨年は、あがりんさいを一度しか開催できず、あがりんさい便りだけの交流になってしまいました。今年こそは皆様にお会いできるのを楽しみにしています。今年度もコロナ感染予防対策として、通常の予防以外に、食に力を入れたいと思います。食事は免疫力を上げることもあり、また普段コンビニ生活の私の食生活を見直すためでもあります(汗)。また、皆様にお会いしたときに、食事のメニューや調理方法を教えていただければな～と今から楽しみにしています!

・岡田京子

明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスが猛威を振るい「自粛、自粛」と生活環境が一変した年でした。まだまだコロナさんは自粛される様子が見られませんが、今年は辛丑。辛いことが多いだけに、大きな希望が芽生える年になるといわれています。希望をもって、一日も早く皆さま方と笑顔で交流できる日が来ることを願っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

(写真は大学食堂前にて撮影)



新年の抱負、挨拶

・加藤重子

明けましておめでとうございます。昨年は、大変お世話になりました。コロナ禍にあり活動もままならない中、西延崎プラチナクラブ会員の皆様は、公益財団法人 日本生命財団より 2020年度シニア活動顕彰を受賞されました。おめでとうございます。また、マスク、コースター、クリスマス飾りなどたくさんの手作りの作品で学生や教職員を励ましてくださいました。本当にありがとうございました。

看護学実習の模擬患者としてインタビューに応じてくださった方、暑中見舞いや、あがりんさいだよりに投稿してくださった方、皆様に支えられ、令和2年を乗り切りました。令和3年もますます厳しい状況ですが、「『自分の命は、自分で守る。』と強い気持ちを持って、お互いを気にかけて、声掛け合って、イキイキ生きる。」皆さん、一緒に令和3年を良い年にしていきたいと思います。

・空本恵美

みなさま、お元気にお過ごしでしょうか？笑いは、免疫力アップにつながります。今年も、たくさん笑うし(牛)、うっしっし～！笑顔を決やさず頑張ります(^_^♪)ハッピーがギュ～(牛)っと詰まった1年になりますように。

・進藤美樹

あけましておめでとうございます。昨年はカフェが開催できず、皆さんにお会いできない日が続きました。その間、皆さんの顔を思い浮かべて話をしたり。皆さんが送ってくださったハガキをみて喜んだり。ようやく開催されたカフェでは、再会を喜びあいました。学生の筋力アップ体操を見て、「家でずっとやっとなったよ」、「これがポイントよ」と実演してくださる方もいらっしゃいました。改めて、あがりんさいが地域の方に支えられていること、なくてはならない場になっていることを実感した1年でした。令和3年もあがりんさいの皆様とともに元気にすごしたいと思います。今年もよろしく願いいたします。

・林君江

新年あけましておめでとうございます。昨年は皆さんにお会いする機会が少なく寂しい年でした。しかし健康であればまたお会いすることが必ずできると思いますので、コロナに負けずに感染対策をして日々過ごしたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

・高橋登志枝

今年の抱負を漢字一文字で表現します。「気」もそうですが私は「強」です。コロナ禍に負けないように、身心ともに強くなり、他人にやさしく、自分に厳しく生きたいと思います。今年も宜しく願い致します。



リクエストコーナー



カフェに参加された方より学生の声が聞きたい！と要望がありました。今回は、あがりんさいに参加した学生の声と認知症看護強化コースの学生のご挨拶を掲載しております。皆様の投稿やリクエストをお待ちしています。

あがりんさいカフェでは嚥下体操や身長・体重・握力測定、骨密度などを実施。わたしは身長・体重の測定を主にしたのですが、その中で参加して下さっている高齢者さんが「前よりも体重が増えている」「前よりも身長が縮んでいる」「力が弱くなっている」と口にされていた。わたしたちは握力や身長などは年に1度くらいしか測ることはないが高齢者さんは週に1度もしくは一日に1回測られている方もいました。これらを聞いて高齢者さんにとって、体重・身長・握力などはわたしたちよりもはるかに不安を感じていて段々と身体機能が低下してきているのではないかと感じました。中には、骨密度の診断を不安に思って大丈夫なのかを聞きにこられる方もいました。大丈夫だと結果の見方を伝えると、「すごく不安だった。安心した」と話されました。ちょっとした変化でも高齢者の方はすごく気にしたり不安に思っていると学びました。その不安な気持ちを少しでも軽減できるようなケアや援助・声かけなどを行うことが必要だと思います。今回の認知症カフェでは、改めて高齢者の身体的変化について感じることができました。わたしはあまり高齢者の方とお話をする機会が少ないため、今回の認知症カフェで自分の経験値が上がったと感じています。この経験をいかして発達段階別にどのような看護が必要なのかについて考えながら看護ができるようになりたいと思います。

わたしは患者さんの不安や悩みなどを受け止めてケアだけでなくコミュニケーションや会話のなかで患者さんを支えていける看護師になりたい。

3年生 西本 咲良





学生の声 認知症看護強化コース3年生



あがりんさいカフェの参加者の皆様、あけましておめでとうございます。今年は丑年ですが、中には歳男、歳女の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ここ最近では寒い日が続き、布団から起き上がることから一苦労して1日が始まっています。新型コロナウイルスの拡大は未だ収束を見せることなく、それは更に拡大して、いつものような年始年末を過ごすことができなかつた方も多くいらっしゃると思います。

例年、お正月といえば、祖父母の家で親戚が集まり、みんなでわいわいとおせちを食べたり、お喋りしたりして楽しい時を過ごしていました。

皆様の中には、毎年年始だけ帰ってくる子どもさんやお孫さんのお顔を見ることもできず、大変寂しい思いをされているのではないのでしょうか。いち早く新型コロナウイルスが収束して、誰もが不自由なく日々を送ることのできるよう、私たちも願っております。

皆様と再会するまで私たちは日々精進し、楽しいカフェを準備しますので、お待ちしております。

3年生 檜垣 瑠菜

新年あけましておめでとうございます。皆さん、寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？私たち認知症看護強化コースのメンバーは、現在各看護領域の実習をお互い励まし合いながらこなしているところです！去年は、新型コロナウイルスのこともあり、学生だけで、4年生の先輩を高齢者の皆さんに見立てて模擬カフェを実施しました。

あがりんさいなどのカフェで皆さんと直接お会いすることが出来ずとても残念に思っています。今年こそは、あがりんさいで直接お会いして互いの顔をみながらお話することができるよう願っています。そして、今年も認知症看護強化コースをよろしく願います！

3年生 山脇 鶴稀乃

あがりんさいの皆さま、明けましておめでとうございます。このような世の中で旧年中は様々なご苦労があったかとは思いますが、こうして新年を迎えられることを大変嬉しく思います。新型コロナウイルスの流行により今ひとつ気が晴れないまま新しい年を迎えられた方も多いのではないのでしょうか。私たち3年生はあがりんさいに参加することがないまま一年を終えてしまいました。しかし、自由に好きな場所へ行き、会いたい人に会うことがどれだけありがたいことだったのか、また、いまある環境の中で、できることをやっいてこう、そう思うことのできた一年でもありました。未だ先の見えない日々ではありますが、ご自分自身とご家族、周りの大切な方々を守りながら健やかな日々を過ごして頂きたいと思っております。少しでも早くこの状況が収束し皆さまにお会いできることを心より願っております。

3年生 松本 茉渚

あがりんさいかるた①

『かるた』の始まりとする説の1つに、平安時代の貴族の遊びで、『貝覆(かいおお)い』というのがあります。二枚貝のハマグリを使った遊びで、『貝合わせ』という遊びが発展していきます。

源氏物語は、教養として身に付けておくべき文学でしたから、遊びながら学習するというような要素も合わせ持っていたようです。

『かるた』という名前は、ポルトガル語で『手紙』や『カード』、『四角い紙』を意味する『カルタ(carta)』が語源とされています。

皆さんから寄せられた「あがりんさいかるた」を追加募集しています。奮ってご応募お願い致します。

読んで、思いっきり笑える内容やコロナに打ち勝つような、かるたで免疫力をアップさせましょう。

これまで皆さんが作ってくださった
『あがりんさいかるた』の一部をご紹介します



お

折り鶴を 折って 広島に持っていきこう

え

えがおが一番 あがりんさい

う

うたって うたって 楽しい生活を

い

急げども 歩きスマホに追いつけず

い

イエロー・ザストップ アクセルと
ブレーキ間達えない

あ

あがりんさいは楽しい会よ

あ

アクセルと ブレーキ間達えば 逆噴射

あ

朝起きて まずは開けよう カーテンを

あ

歩いて「タイム」へ万歩計 一万一千歩

あがりんさいかるた

あがりんさいかるた②

お願い

同封のはがきに
『かるた』や近況を書いて
お送りください。

読み札、絵札
どちらでもお〜。



こ

これがまあ 左手書写かと 眼を見張り

け

結婚50年の節目 夫婦で目指すゴール
一緒に末永く

く

90歳 スマホに挑戦

き

着ぶくれて 左手書写のままならず

か

学食に 寄らば いつも腹いっぱい

と

て

つ

ち

た

テレビ見て 思い出したようにする

ストレッチ

大根よ 私の体形に似て欲しかった

そ

せ

す

し

さ

人生最後の迎え方 平穏死のすすめ



頭の体操 その5

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



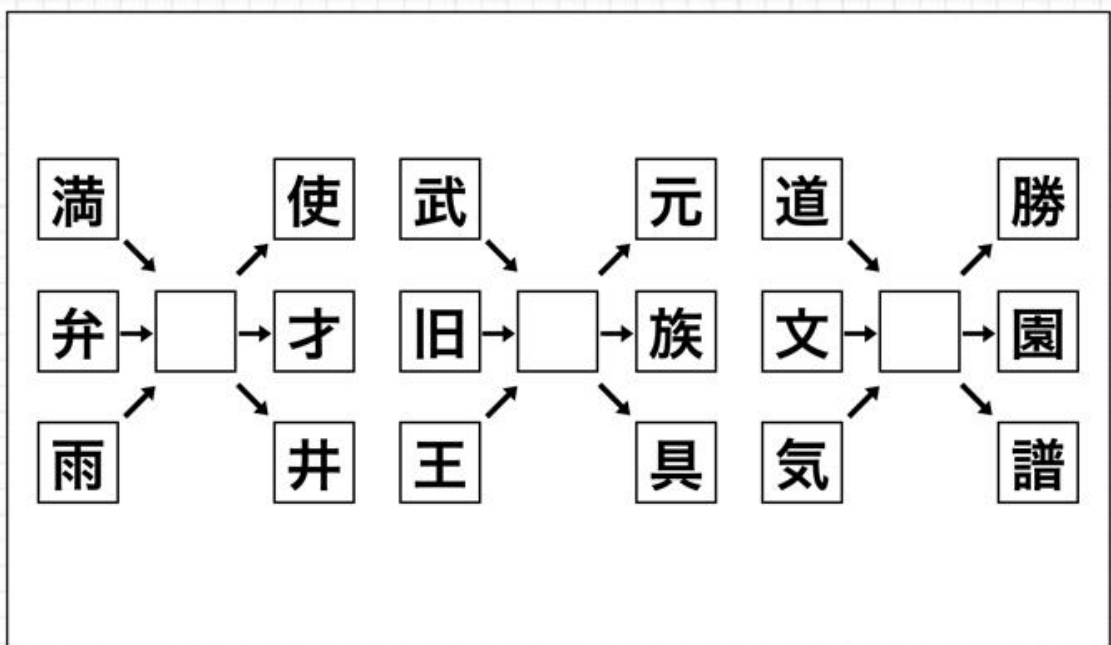
1. 次の計算式の□の中に、+、-、÷、×の記号を入れて式が成り立つようにしてください。

① 15 □ (10 □ 5) = 3

② 25 □ (3 □ 2) = 5

③ 4 □ (9 □ 7) = 8

2. 矢印の方向に読むと二字熟語ができるように中央の空欄に漢字を当てはめてください。当てはめた3つの漢字を並べ替えてできる三字熟語は何でしょうか？



答え



頭の体操 その3の“答え”

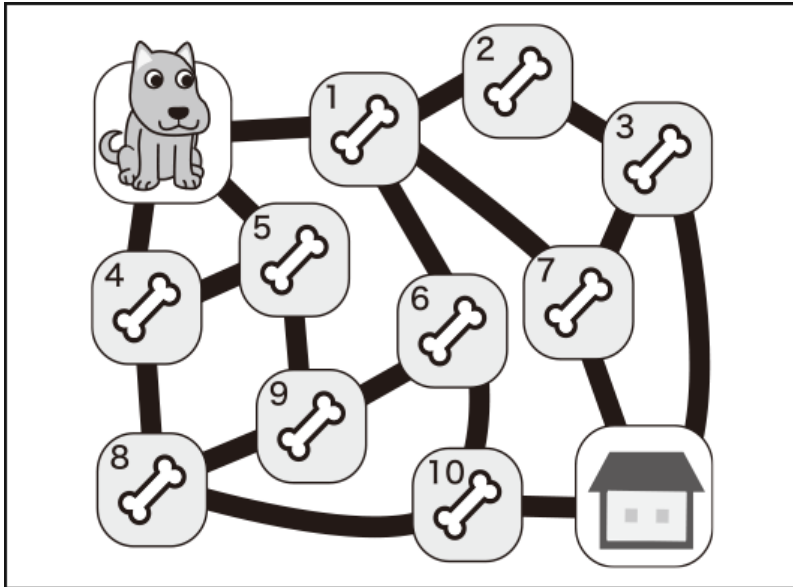
あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



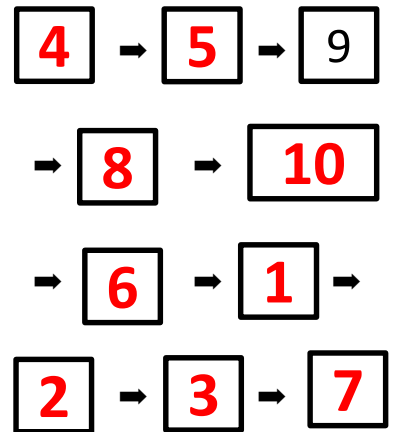
ちょっと脳トレ！！あたまの柔軟体操です。



1. 犬が1～10までの骨を全て拾って家にたどり着くにはどんな道順で帰ったらいいでしょうか？ただし、一度通った道は使えません。

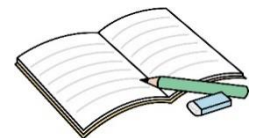


答え



2. 次の横、縦の足し算が成り立つように図形の中に入る数字を考えてみましょう。

* ヒント：同じ図形には同じ数字が入ります。



$$\star + \star + \heartsuit = 13$$

$$+ \quad + \quad +$$

$$\heartsuit + \circ + 2 = 9$$

$$+ \quad + \quad +$$

$$\triangle + \triangle + 1 = 13$$

↓ ↓ ↓

$$14 \quad 15 \quad 6$$

答え

$$\star \rightarrow 5$$

$$\heartsuit \rightarrow 3$$

$$\circ \rightarrow 4$$

$$\triangle \rightarrow 6$$



頭の体操 その4の“答え”

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



1.右横のリストの中の漢字を空欄のマスのの中に入れて、タテヨコに三文字熟語ができるようにしてください。中央に入る5つの漢字のうち、4文字使ってできる四文字熟語は何でしょうか？

一
千両箱
日

純
古文書
学

影
野武士
者

民
旅芸人
品

修
食道楽
女

リスト

女	学	芸
士	書	人
武	日	箱
文	品	道
両	者	楽

答え：文武両道

2.冬のなぞなぞです。ヒントを参考にお答えくださいね。

1)象は象でも、お正月に食べる象って、な～んだ？

ヒント：お餅を入れますね。



お雑煮

2)雪が降ると、あちこちで見られる食べられない「かき」ってな～んだ？

ヒント：やりすぎると腰が痛くなります・・・((+_+))



雪かき

3)吹くと気持ちがいいのに、ひくとつらくなるものって、な～んだ？

ヒント：これからの季節、気をつけましょう。



風邪(風)

令和2年度 あがりんさい

カフェ行事

- 4月 自肅のためお休み
- 5月 電話インタビュー等
- 6月 新しい生活様式
- 7月 出張カフェ中止
ニュースレター創刊
- 8月 認知症コース学生
による模擬カフェ、
熱中症予防、うちわづくり
- 9月 災害の備え
- 10月 認知症予防
- 11月 第1回カフェ 健康調査
- 12月 クリスマス会中止
- 1月 自肅のためお休み
- 2月 節分祭、ニュースレター
- 3月 ひなまつり

基本プログラム

- あいさつ
- 血圧測定(自動血圧計)・調査
- 健康づくり・認知症予防他講話
- 認知症予防・介護予防イベント
 - ・嚥下体操・筋力アップ体操
 - ・お茶の時間
 - ・参加者語らい
- おわりのことば
 - ・各種健康調査(1回/年)

メンバー紹介

対人援助センター呉・阿賀キャンパス

責任者 土肥敏博

呉市来てくれサロン

あがりんさい 運営 ニュースレター発行 健康教室 サポーター養成

林君江 空本恵美 進藤美樹
今坂鈴江 浅香真由巳 岡田京子
高橋登志枝 加藤重子(もろもろ承り係)

看護学部 学部長 山内京子

発行所: 呉市阿賀南2-10-3
広島文化学園大学看護学部
代表電話: 0823-74-6000