

吟じます

詩吟クラブへようこそ

Q: 詩吟とは?

A: 漢詩をうたうことです。

うたうことを「吟ずる」といいます。

Q: だれでも参加できるの??

A: 老若男女誰でも参加できます。

お腹から声を出す(腹式呼吸)ことによりストレス

発散、姿勢も良くなり健康維持に貢献します



吟じ方を学んでいます。



先生がお手本を見せて下さいます

かいさい び
開催日

まいつきだいいちにちようび
毎月第一日曜日

時間: 13:00~14:00

せんせい しんせつていねい おし くだ
先生が親切丁寧に教えて下さいます

ぜひご参加お待ちしております。

東大阪だより

ふれあい第118号

東大阪養護老人ホーム編集委員会

発行月 令和2年3月吉日

発行人 市川 直幸



民踊クラブ

民踊クラブでは振り付けの先生のご指導の下踊りの練習をしています。

踊る曲は民踊るから歌謡曲まで様々です。参加される方はもちろん、見学だけでも大丈夫です。お待ちしています。

開催日：まいつきだい 1 だい 3 もくようび
毎月第1・第3木曜日

場所：地域交流室にて開催されます。

かつどうじかん
活動時間は10:00～11:00で約1時間位です。



毎年、演芸大会にて発表しています。



ふれあい祭りでの発表のご様子

医務だより

新型コロナウィルス感染症に備えて

一人ひとりができる対策を知っておきましょう

1、新型コロナウィルス感染症ってどんな病気？

コロナウィルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。

どうやって感染するの？

新型コロナウィルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、

飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つば等の飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人気がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスが付く。別の人気がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



2、一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

(1) 手洗い

ドアノブや手すりなど様々なものに触れる事により、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や食事前などこまめに手を洗います。できれば30秒以上かけて洗ってください。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちます。

★ほかの人にもうつさないために

<咳工チケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳工チケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。

風邪や季節性インフルエンザと同様にお一人お一人の咳工チケットや手洗いなどの実施がとても重要です。

感染対策に努めて頂くようご協力よろしくお願ひいたします。



むらかみ そうだんいん
村上 相談員

にゅうしょく かたがた
入 職 された方々です。



介護職員

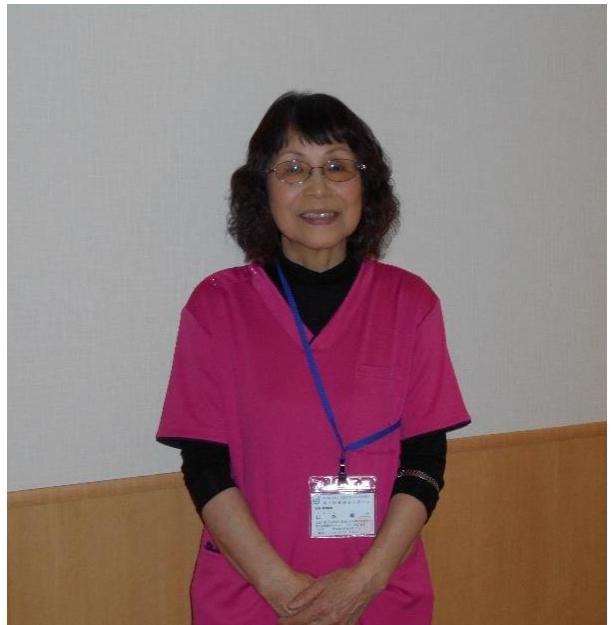
みなさま えがお
皆様の笑顔がみられるよう

がんばりますので

よろしくお願ひします！



とりたに かいごしょくいん
鳥谷 介護職員



やまもと かんごしょくいん
山本 看護職員

そろそろ、冬も終わり、温かくなっています。

はるいちばん
皆様、「春一番」と言う言葉を知っていますか？

れいねん なかば りっしゅん しゅんぶん あいだ
例年2月から3月の半ば、立春から春分の間に、その年に初めて吹く南寄りの強い風

こと はるいちばん きおん じょうしょう よくじつ もど かん
の事。春一番が吹いた日は気温が上昇し、翌日などは寒さが戻る事が多い。(寒の戻り)

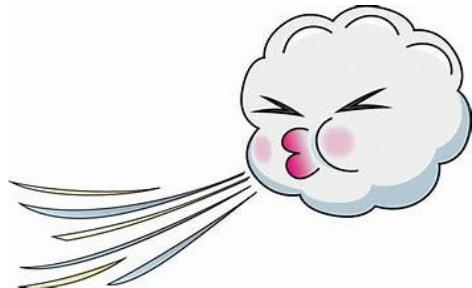
ゆらい
「春一番」の由来は？

あんせい ながさきけん い き しまおきふ きん
安政6年(1859年)3月、長崎県壱岐島沖付近で

みなみかぜ ぎよせん てんぶく りょうし にん
強い南風にあおられ漁船が転覆した。漁師53人

ぎせい いこう
が犠牲になった。以降、漁師らがこの強い南風を

けいかい しゅうかん
警戒する習慣が生まれたとの事です。今年の「春一番」はいつでしょうか



五・七・五・七・七 で詠まれる歌って？

たんか
みなさんご存じですか？「短歌」ですよね。

はじ ならじだい
始まりは1300年前の奈良時代にさかのぼるといわれています。

うめ さくら うつく よ うた
春の歌には梅や桜の美しさを詠んだ歌が多くあります。

かれん すかた さくら うつく いっしゅん ち いさきよ
梅の可憐な姿、桜の美しいたずまいと一瞬で散っていく潔さ、

いのち みじか ひび
命が短いからこそ私たちの心に響くのかもしれませんね。

くに うめ はな ち
わが国に 梅の花散る ひさかたの

ゆき なが く
天(あま)より雪の 流れ来るかも 大伴旅人

せつめい じき わたし にわ うめ はな ち
説明 *まだ寒い時期に私の庭の梅の花が散る

てん ゆき なが お さっかく ほど
天から雪が流れ落ちてくるのかなあと錯覚してしまう程

うめ はな うた
白く美しい梅の花びらです と詠いました



東風(こち)吹かば にほひ(い)おこせよ 梅の花

あるじ はる すがわらみちざね
主なしとて 春を忘(わす)るな 菅原道真

* これは菅原道真が 都(京都)から太宰府へ赴任する時の

うた かんどう みちざね あと お ださいふ と でんせつ
歌で、この歌に感動した梅の木が、道真の後を追って太宰府へ飛んで行ったという伝説

ゆうめい
が有名だそうです。

ださいふ つみ させん
太宰府へは言われぬ罪で左遷されたともいわれています。

せきべつ しんじょう つた かん
梅の木に惜別の心情を伝えたように感じますが、

皆さまはどのように思われますか？

すがわらみちざね かくもん かみさま おおさかてんまんぐう まつ
菅原道真は学問の神様として大阪天満宮に祀られていますね

まいとし じゅけん じゅけんせい おとず
毎年、受験シーズンにはたくさんの受験生が訪れます。



宿(やど)して 春の山辺にねたる夜は

ゆめ うち はな きのつらゆき
夢の内にも 花ぞちりける 紀貫之

せつめい やまでら いっぽく よ にっちゅう さくら
説明 * 山寺で一泊した時に詠んだ歌で、日中ずっと桜が

うつく ち やま す
美しく散る山で過ごしたために、夢の中まで

散る桜が出てきた

かいいかせんげん まいとしま いさきよ
開花宣言を毎年待ちかねています。桜の美しさと散る 潔 さんは

げんどうてき おも
とても幻想的でロマンチックだと思います。

中阪登山記 ～温泉編～

今回の記事は登山ではありません。



今年の年始にスキーに行こうと企画していましたが、^{まれ}稀にみる暖冬で、雪が全く無く、温泉に行って帰ってきた。というお話です。

皆さん、「御嶽山(おんたけさん)」という山を聞いたことがありますか？覚えている方もいると思いますが、2014年に大噴火した、標高 3067mの長野県と岐阜県の県境にある山です。その岐阜県側の 6 合目あたり(標高 1800m)にある「濁河温泉(にごりこおんせん)」というところに行ってきました。聞きなれない名前だと思いますが、住所は下呂市です。^{げろし}下呂、と言えば下呂温泉ですが、実はこんな温泉もあるのです。

私も、ここは初めて行く温泉で、湯の色は少し濁っていて、浴槽にカルシウムが貼りついていて、いかにも温泉らしい！！と思って湯に浸かってみました。

「熱すぎる！！！」

そもそものはず、泉温 52°C。源泉かけ流しから混じりつけなし。良いのか悪いのか、なんせ熱すぎる。浴槽に引いてくるまでに少し温度は下がりますが、40°C後半はあるくらい熱い。といあえず一旦出て考えました。

でも考へても、熱さは変わらないんですよね。

「元をとるまで帰らない」泉州女の闘志に火が付きました。

何回か入っているうちに慣れてくるもので、、、肩まで^{つか}浸かれるようになったの

はいいものの、調子に乗って案の定、やけど一步手前までやってしました。

こここの温泉、御嶽山の噴火以降、バスは廃線になり、道路は開発されず、

登山者も激減したにも関わらず、根強いファンがいるみたいです。

個人的には星 3 つ☆☆☆！！

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

アンケート結果報告

来年度にむけて、東大阪だよりを続けるか。以前のような、広報誌にするか

アンケートをさせていただきました。

ご回答頂きましたご利用者数ですが

2階 5名、3階 18名 4階 32名

計 55 名の方に返答いただきました。

東大阪だより継続 31名

広報紙 24名

意見として…・「壁のは文字が大きい、冊子は小さい、どちらも目が疲れるからしんどいな」「壁の方がいい、紙ならなくしてしまう」「壁にはってあるとみてるよ」「この方がいいわ」との意見がありました。

結果、来年度も東大阪だよりを継続させていただきます。

我が家へのペット自慢

こんかい いのうえそうだんいん
今日は井上相談員さんからの愛犬報告です(*`ω`*)

わが家のアイドル、トイプードルのこむぎ（茶色 5歳）とあずき（白色3歳）です。人が大好きなこむぎと、ボール大好きなあずきです。

かぞくぜんいん いや
家族全員2匹に癒されていますが、いちばんメロメロなのは父です。笑



あずき



こむぎ

くじょうかいけつ 苦情解決のご報告

夜の排泄確認に来た職員の言葉がきつかった。着替えやシーツを替えるときに「早くせえ」とせかされた。

ご本人にお話を伺うと「何を言っているのかわからなかった。大きな声で多分早口だった。

トイレに行こうと言われたが、前みたいに動けないから早くしろってことだと思った」とのことでした。

職員の表情がマスクで読み取りにくく、何を言っているのかよく理解できなか

ったことでせかされていると感じ、不安や不快な気持ちに繋がってしまったと思います。誤

かい
解を招くような対応にならないよう配慮していきます。