

ぎん
吟じます

しぎん
詩吟クラブへようこそ

しぎん
Q：詩吟とは？

かんし
A：漢詩をうたうことです。

うたうことを「吟ずる」いいます。

さんか
Q：だれでも参加できるの??

ろうにゃくなんによだれ さんか
A：老若男女誰でも参加できます。

なか こえ ふくしきこきゅう
お腹から声を出す（腹式呼吸）ことによりストレス

はっさん しせい よ けんこう い し こうけん
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

さんか ま
ぜひご参加お待ちしております。

東大阪だより

東大阪養護老人ホーム編集委員会

発行人 市川 直幸

発行月 令和2年3月吉日

ふれあい第118号



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。お待ちしております。

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：^{ちい きこうりゅうしつ} ^{かいさい}
地域交流室にて開催されます。

^{かつどうじ かん} ^{やく 1 じ かんくらい}
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

新型コロナウイ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、新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

コロナウイルスとは？

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？

新型コロナウイ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
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。

別の人がある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。

★ほかの人につさないために

<咳エチケット>

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、次のような咳エ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エ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をお願いいたします。



むらかみ そうだんいん
村上 相談員



■ 介護職員

にゆうしょく かたがた
入 職 された方々です。

みなさま えがお
皆様の笑顔がみられるよう

がんば
頑張りますので

よろしくおねが
願いします！



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、温かくなってきます。

皆様、^{はるいちばん}「春一番」と言う言葉を知っていますか？

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

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

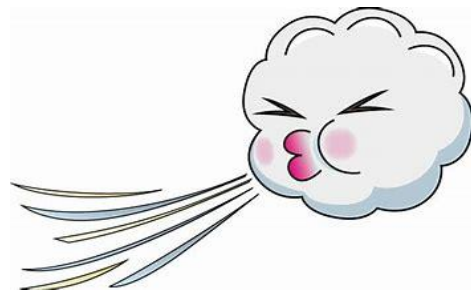
^{ゆらい}「春一番」の由来は？

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

^{みなみかぜ}強い南風に^{ぎよせん}あおられ^{てんぶく}漁船が^{りやうし}転覆した。^{にん}漁師53人

^{ぎせい}が犠牲になった。^{いこう}以降、漁師らがこの強い南風を

^{けいかい}警戒する習慣が^{しゅうかん}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？

みなさんご存じですか？^{たんか}「短歌」ですよ。

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

春の歌には^{うめ さくら うつく}梅や桜の^よ美しさを^{うた}詠んだ歌が多くあります。

^{かれん}梅の可憐な姿、^{すがた}桜の^{さくら うつく}美しいたたずまいと一瞬で^{いっしゅん}散っていく^ち潔さ、^{いさぎよ}

^{いのち}命が^{みじか}短いからこそ私たちの心に^{ひび}響くのかもしれないね。

^{くに}わが国に ^{うめ はな}梅の花散る ^ちひさかたの

^{ゆき}天(あま)より雪の ^{なが}流れ来るかも ^く ^{おおとものたびと}大伴旅人

^{せつめい}説明 * ^{じ き}まだ寒い時期に ^{わたし}私の ^{にわ}庭の ^{うめ}梅の花が ^{はな}散る

^{てん}天から ^{ゆき}雪が ^{なが}流れ ^お落ちてくるのかなあと ^{さっかく}錯覚して ^{ほど}しまう程

^{うめ}白く美しい ^{はな}梅の花 ^{うた}びらです と詠いました



東風(こち)^ふ吹かば にほひ(い)おこせよ 梅の花

あるじ 主なしとて 春^{はる}を忘(わす)るな 菅原道真^{すがわらみちざね}

* これは菅原道真が都(京都)から太宰府へ赴任する時の

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

が有名だそうです。

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。

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？

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

毎年、受験シーズンにはたくさんの受験生が訪れます。



やど 宿^{やど}いして 春^{はる}の山^{やま}辺^べにねたる夜^{よる}は

ゆめ 夢^{ゆめ}の内^{うち}にも 花^{はな}ぞちいける 紀貫之^{きのつらゆき}

説明* 山寺で一泊した時に詠んだ歌で、日中ずっと桜が

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

開花宣言を毎年待ちかねています。桜の美しさと散る 潔さは

とても幻想的でロマンチックだと思います。

中阪登山記 ^{おんせんへん} ～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^{げろし}下呂市です。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^{にご}濁っていて、^{よくそう}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！！！」

それもそのはず、泉温 52℃。源泉かけ流しだから混じりっけなし。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℃後半はあるくらい熱い。とりあえず一旦出て考えました。

でも考えても、熱さは変わらないんですよね。

「元をとるまで帰らない」^{せんしゅうおんな}泉州女の^{とうし}闘志に火が付きまして。

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、ものの、調子に乗って案の定、やけど一歩手前までやってしまいました。

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。

ご回答いただ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

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。

我が家のペット自慢

こんかい いのうえそうだんいん あいけんほうこく
今回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。

かそくぜんいん 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。