

つなぐ

2025 年冬号

NPO法人 はーと in はんず
Heart♥Hands

謹賀新年

年末年始、インフルエンザとコロナが再び猛威を奮う中、皆様、健やかに過ごされましたでしょうか。ここ静岡は、抜けるような冬の青空のもと、遠くに最も富士山らしい富士山を望んでおります。本年も其々の場で、ご自分を活かしていくことができますように願っております。

古い記憶を辿ります。私が小学校4年生の時、病弱だった母がバザーで買ってきた服を作り替えてスカートを作ってくれました。お気に入りだったのですがある時、そのスカートを汚してしまいました。子どもだった私は、どうしても綺麗にしてほしくて、病で伏している母に嘘をついたのです。『松本先生がね。お母さんにスカートを洗ってもらいなさいだって。』母はポロポロと涙を流しました。私は、こんな展開になるとは思わず困った！とその時だけ思いましたが、その後は忘れてしまいました。すると、5年生の5月、『お母さんね、今までで一番辛かったのは、先生にスカートを洗ってもらいなさいって言われたことだった。』と言うのです。それから、毎年5月になると同じことを言う母に『それ、嘘。』って言えず時が流れました。とうとう私は21歳となり、相変わらず病弱な母が5月のある日、同じことを言ったのです。今しかない！今言わないと亡くなってからでは遅い。何も知らない松本先生にも申し訳ないと思い、勇気を振り絞りました。『お母さん、それ嘘だったんだ。スカート洗って欲しくて・・・ごめんなさい。』やっと言えた。『嘘だったの？なーんだ。いやねえ。』と言って母は笑いました。しかし、それで終わらず、翌年5月、母は又同じことを言ったのです。『去年、それ嘘って言ったじゃない。』『あっ、そうだった。そうだった。』と言って母は笑い、ようやくピリオドとなりました。母は93歳の天寿を全うしてくれました。

私どもは、人を傷つける言葉を知らないうちに浴びせてしまうことがあります。傷つくか傷つかないかは相手にもより、些細なことでも傷つく人がいることを知っておきたいと思うのです。

病気の方、高齢者、障がい者、そして抱える家族には特に配慮し、添って共に生きていく姿勢を崩さず今年も活動してまいります。

皆様が其々のおかれた立場で、安心して笑って生きていくことができますように。はーと in はんずの活動に、引き続きご理解とご支援を宜しくお願い申し上げます。

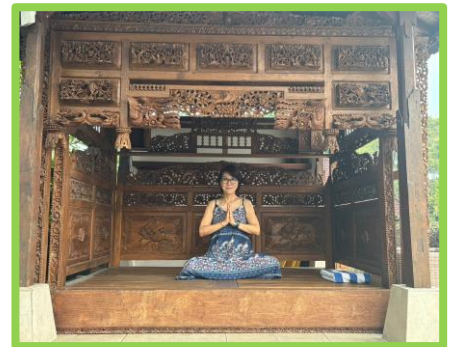
倉橋 知子

いつも皆さまが健やかに過ごされるようにと誰にでも出来る椅子を使ったヨガセミナーの講師/風岡久美先生が、ご自身のヨガのブラッシュアップ&リトリートのためバリ島に行かれました。
その時のご感想などをお寄せいただきましたので写真と共にご紹介致します。



皆さんこんにちは。

毎年恒例バリリトリート。コロナの関係で暫く行けてなかったのですが、8年ぶりに昨年11/20~12/1まで
バリ島ヨガリトリートに行く事が出来ました。バリ島滞在中、
毎朝休む事なく、早朝4:30頃からアシュタンガヨガ・プラナヤーマ・
瞑想・ハタヨガを行いました。



最終日の朝🌞

やって来ました！

ポーズ（アサナ）・呼吸・睡眠が深まって行く感覚。今回の5回目のバリ島で味わう事が出来ました。

ヨガの師匠、ケンハラクマ氏との時間、自分との時間・呼吸のエネルギー・非日常生活を取り入れる事で新しい世界観、自分、環境、自然いろんな事に気づかされます。

また新しいイメージがたくさん増やせた事。

すべて、これらの事を感じられるのは自分。



今回夫と初めて参加しました。

夫の感覚、感想を見ていると、私とは全く違う感覚があり、それが自分を知る事にも繋がりました。
自分自身（自分軸）基本である健康を整えられ、ツールがヨガの呼吸法・アサナ（ポーズ）であると体感し、実感できた事、今回夫もヨガを初めて行いました、ヨガをしてどう思ったのか、今後どうなるのかは観察中です（笑）

私自身はヨガと出会えた事で自分の行きたい事、やりたい事など、夢を叶える、楽しめるがたくさん増やせています。いろんな事を柔軟に受け入れられている様になっていると感じられています。

参加者の方々と一緒に観光、ショッピング、
サンセット🌅スパなども満喫でき、
ラージャヨガ・解剖学ヨガを新たに
学ぶ事もできました。

自分の人生、また風岡ヨガ教室への
ブラッシュアップする機会ももてたので、
これからそれらを繋げていく人、
場所を増やしていきたいと思う願望が
持てました。



○最終日には4時間のスパを受けました。

- ・ボディーマッサージ
- ・ジェットの泡風呂
- ・シロダーラ
- ・ヘッドマッサージ
- ・ハンドマッサージ
- ・フットマッサージ

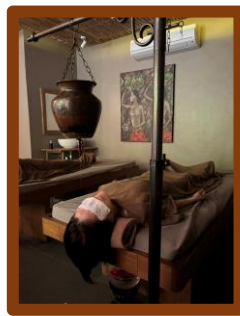
などのコースが日本円で約13,000円というリーズナブルなお値段で受けられました。

○サーフィン🏄にもチャレンジ、ボードの上に乗りました。

○ライステラスで、赤いドレス着て、空中ブランコにも乗りました。

○睡眠の質も上がりました。

いろんな事にチャレンジできる自分に感謝です。



《陽だまりの丘より Vol. 8「えっ!?今?～笑う門には福来たる～」

やまびこクリニック通所リハビリテーション 荒川恵梨香

デイケアではソシオエステティシャンとして個別プログラムの他にグループワークを行っています。参加メンバーは55歳から99歳。平均年齢84歳。フランスではグループになってメイク教室やネイル教室を行うことが多いですが、私が携わっているデイケアはお国柄、地域柄を考えても、ちょっと無理があるため「**五感をいきいき!**」をテーマにアンチエイジングと認知症予防をかねて

♡聴いて、歌って ♡アロマで深い呼吸を ♡眼と眼を合わせて ♡スキンケアでツヤツヤ ♡口腔体操で味わうことを楽しんで

として、男女問わず楽しく暮らしに役立ててもらえるようなプチ情報も取り入れてグループワークを行っています。

実際は、私がオペラの稽古前に行っていた練習法に*美容と*二重課題を加えたものでして



- ① アロマの香りで気分を高める
- ② 全身のストレッチと体操
- ③ 発声前に呼吸法と表情筋のストレッチ*美容法
- ④ 発声練習
- ⑤ 歌唱*ふりを付けて季節の歌を歌唱する



参加メンバーについてはスタッフからの選抜で、・認知機能の低下がみられるようになった・嚥下機能が低下してきた・気力がみられない等、目的は違えど目指すところは生活の質向上です。

メンバー外の歌好きの利用者様も自ら参加を希望されることもあります。

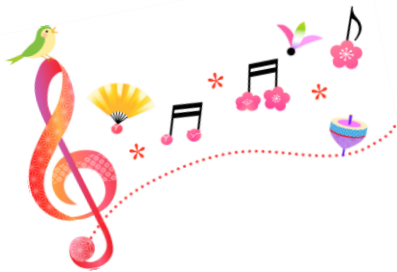
さて、そんな日頃の活動をみていた主任から「今年のクリスマス会はソシオメンバーのコンサートにしましょう♪」オファーをいただき（笑）夏から猛練習。何せ平均年齢84歳で音楽の勉強をしたことがない方がほとんど。同じことを何度繰り返しても「いえ、先生初めて教わりました」「あ、そうそう先週やりましたね(爆笑)」の繰り返し。何とかいろんな方法を駆使しカタチにし、人前で歌うことにためらう利用者様を宥め、とうとう本番の週がやってまいりました。



「荒川さんごめんなさい。インフルエンザの流行で、利用者さん、スタッフのお子さん色んなところに影響あってクリスマスコンサートできなくなりました。普通のクリスマス会をして新春コンサートでお願い！」



えっ!?!今?



実はこのデイケア施設はこれまでクラスター発生したことなく、あの猛威を振るっていたコロナでさえ、もちこたえてきた感染症に縁がなかった施設なのです。

クリスマスコンサート改め新春コンサートに!

正月休み明け、「コンサートって何でしたっけ?」言われること間違いなし(笑)ぶっつけ本番!新春爆笑コンサートにすべく、楽しいソシオメンバーと能天気なソシオエステティシャンはその場に居合わせる全員の笑顔を期待するのです。

《活動報告》

- ・理事会（毎月）
- ・ハルモニア利用者向けトリートメント
- ・ハルモニアスタッフ向けトリートメントについて協議
- ・会員募集チラシ作成

《今後の予定》

- ・ハルモニア身だしなみ教室
- ・ヨガ教室
- ・3月ワークショップ
- ・DVD/リーフ製作中

♡ 会員募集しています ♡

お問合せ先

Tel: 054-270-3478

FAX: 054-238-1934

E-mail: info@heart-in-hands.com



寒冷に加え、悪い風邪も流行っています。健康には十分にご留意され、たくさんの笑顔の一年となりますようにお祈り致します。

石丸真理子・中村結花