



## 相田文江様 百歳 おめでとうございます！

明治41年 11月 25日 生まれ



市長から表彰状の贈呈



私、内田が相田さんに  
取材してまいりました！

Q、長生きの秘訣は何ですか？

A、「苦勞しないこと。セコセコしないで  
のんびり過ごすことかな。」

Q、健康のために何かなさっていますか？

A、「今は何もしていないけれど関東大震災  
で家族みんなが亡くなって1人になって  
から一生懸命生きて来たのよ。」

Q、好きな食べ物は何ですか？

A、「寿司、特にマグロが好きだね。」

Q、今1番の楽しみは何ですか？

A、「寝ることかな。」

Q、今までの1番の思い出は何ですか？

A、「若いとき、モテたこと。」

Q、幸せですか？

A、「まあね。」



職員からの贈り物贈呈



長寿を祝う会の風景です。今年も多くのご家族の方々に来ていただき大変盛り上がりしました。華やかな踊り、豪華な料理がでしたが、楽しめて頂けましたでしょうか？また来年も素晴らしい長寿会ができるよう職員一同頑張っていこうと思います。



歌に合わせて手拍子！



みんなで食べる食事は  
とてもおいしいです。





## 第2回 ふれあいむさしの

11月2日(日)「楽しく いきいき 健康づくり」をテーマに、地域のご高齢の方々を対象に第2回ふれあいむさしのを開催致しました。

今年は37名の方にご参加いただき、二人一組になり体のツボを押しあったり、歌いながら体操を行いました。終始和やかなムードで行われ、皆様笑顔で体操に参加されていました。昼食は施設の食事を体験し、希望者の方には施設見学も行いました。

健康づくり体操の様子



二人一組で歌体操♪

若松会会長の  
吉原です！

栄養バランス  
の良い食事も  
健康には  
欠かせません



## デイサービスむさしの

早いもので、デイサービスセンターむさしのが開所してから今年で6年目を迎え、今回は職員の紹介、デイサービスむさしので行っている年間行事やクラブ活動・介護予防への取り組みをご紹介します。開所当時から理念である「個別ケア」を目標に、毎日一人でも多くのご利用者の方が笑顔で過ごせるように努力しています。

### 職員紹介



地域課長: 富原恒子

相談員: 藤本秋弘

看護職員: 平山妙子

介護職員: 伊藤志津子

介護職員: 松倉千恵



送迎ドライバー

左より 遠藤・高橋・柿島・鎌田

介護職員: 岩川豊

介護職員: 高野佐多代

介護職員: 佐藤喜美子



# 元気に 明るく 自由に

## 趣味活動に取り組む様子



完成した作品は、廊下にある展示コーナーに展示しています。

## 年間行事の紹介(平成20年)

※一部抜粋して紹介させていただきます。



4月 お花見



5月 おやつ作り



10月 運動会



11月 やきいも会



1月 初参り

## 介護予防の取り組み

健康体操（介護予防体操）を毎日実施しています。食事前の口腔ケア体操・食後の歯ブラシを実施しています。



介護予防体操での1コマ。楽しみながら体操を行い、身体機能の維持・向上を目指します。

- ・個別のケア・・・ひとり一人の個性や習慣を尊重し、その意志や希望を大切にしています。
- ・ひのき風呂・・・ひのきの個人風呂や、一般大浴場でゆっくりと快適な入浴ができます。
- ・和やかで家庭的な雰囲気、交流が広がります。
- ・選べる主菜・・・昼食のおかずは2種類から選択することができます。
- ・年中行事・・・季節ごとに楽しめる行事を毎月用意しております。



## クラブ活動の紹介



書道クラブ  
毎週水曜日 14:50～



お茶クラブ  
毎月第4週1回 14:30～



花クラブ  
毎月第3週の木・金曜日 13:15～

※一日無料体験もできます。お気軽にご相談ください。



# 笑いと自然治癒力

朝晩めっきり寒くなりましたが、皆さんいかがお過ごしですか。そろそろ「風邪を引いた」なんて声が聞こえてきそうですね。ところで皆さんは自然治癒力という言葉聞いたことがあるでしょうか？

自然治癒力とは、自己治癒力とも呼ばれるもので、人間や動物が生まれながらに持っている力のことです。その力とは「けがや病気で手術を受けたり人工的な薬物を投与しなくても治る」という素晴らしい力のことです。

ちょっと思い出してください。幼い頃、野山を駆け回り膝や肘に作った擦り傷や切り傷が水で洗っておくぐらいでいつの間に治っていた、という経験。私はとてもお転婆だったので、いつもどこかに傷がありましたが、痛いなあと思っているうちに傷が消えていることも度々でした。

他にも風邪を引いた時、暖かくして早く眠ってしまうと次の日には元気になっていたりしませんでしたか。これはみなさんの中にある自然治癒力が機能した証なのです。その力が弱っているとちょっとした傷や風邪がなかなか治らなかつたりするのです。

それではその力を存分に発揮するにはどうしたらよいか、というお話をしたいと思います。最近、声を出してお腹を抱えるほどの大笑いをしましたか？また、そんなに大笑いだけでなく微笑む程度でも笑っていますか？実はこの「笑い」が自然治癒力を存分に発揮するカギとなっているのです。なんだか騙されているように思えますよね。ところが、国際的には10年ほど前から、日本では5年ほど前から医療の現場に「笑い療法」として取り入れられてきているのです。どうですか、医療の現場で活躍しているなんて聞くと「笑い」が気になってきますよね。

さて、その効用とは笑うことで・・・

- ①自律神経(内臓や血管の動きに関わる神経)の交感神経(起きている時や緊張している時にかかわる神経)から副交感神経(寝ている時やリラックスしている時にかかわる神経)へと切り替わり心身がリラックスする。
- ②血圧や脈が下がる。
- ③脳内モルヒネ、エンドルフィン(モルヒネの6倍以上の鎮痛効果がある)、ドーパミン(不足するとパーキンソン症状が起こりやすくなる)などが分泌され気分が良くなる。
- ④セロトニン神経(心の活気や意識レベルに作用する神経)が高まり感情豊かになる。
- ⑤免疫(自己治癒力)が高まる。
- ⑥血液がサラサラになる。
- ⑦血糖値(糖尿病だと値が基準より高い)が下がる。
- ⑧大きく笑うと自然と腹式呼吸となり酸素が脳に行き渡る。

こんなに多くの効用が様々な実験により実証されているようです。日々、おなかを抱えるほどの笑いでも、ちょっとした微笑でも、笑えない日は作り笑いでも、騙されたと思って1日5回笑って自然治癒力を高め冬元気に風邪をひかないように過ごしませんか！

機能訓練指導員 清水知奈美

## 発行人

社会福祉法人ふじみ野福社会

- ・ 特別養護老人ホーム
- ・ ショートステイ
- ・ デイサービスセンター
- ・ ヘルパーステーション
- ・ 支援センター
- ・ 広報委員会

施設長 吉江 孝行

## 編集後記

夏の暑さも過ぎ、秋らしい気候になってまいりました。今年も残すところあと2ヶ月をきり、時が立つのは早いものだと感じます。

むさしの広報も18号目をむかえましたが今後も試行錯誤しながら、皆様に施設での行事の様子や利用者様の様子を伝えていきたいのでよろしくお願いします。

次回は21年 1月発行予定です。  
お楽しみに！！

〒354-0003

埼玉県富士見市大字南畑新田16-1

TEL049-255-6102

FAX049-255-6601

E-mail musashino@f-musashino.jp