

いきいき くらぶ 第8号

平成18年 7月 1日 発行 医療法人 滝川いきいきクリニック
名古屋市昭和区滝川町 10-1
TEL 052 (839) 1112

通所介護・介護予防通所介護施設 (デイサービス)
居宅介護支援事業所

いきいきヒルズ日記

4月12日、ヒルズ開所の日、緊張して利用者さんを迎える。お風呂の足拭きがないわっ！大変！ 松華堂弁当に入ったおひるごはん、とてもきれいで満足してもらって、よかった。

5月18日、スタッフ総出で、裏庭に畑を作る。固い土で石がごろごろ、全部掘り返して、石を取り除く。落とし穴は誰も引っかけりませんでした。残念！

5月19日、畑に畝を作って、きゅうりとナスとピーマンを植える。車椅子のSさん、ナスの苗を持って立ち上がろうとしてた。意欲的に動かれてうれしい。

5月30日、いきいき畑のプレートがかわいいから、見てください！

6月5日、らっきょうを漬ける。らっきょうに、煮立てた甘酢を注ぎ、急いでふたをしてできあがり。らっきょうって、やっぱりすごいにおいだわ。

自然庵の米倉お父さん、大活躍でした。

6月9日、千種のイオンへ買い物ツアーに出かける。雑貨屋さん、文房具屋さんなど、希望のお店を目指してスタッフは、広い店内を走り回りました。

「なかなか買い物にはいけないので、うれしかった」と言われ、報われました。

6月12日、植えたきゅうりがもう大きくなって、収穫する。ナスも焼ナスにした。おいしい！もぎにいかれたSさんの嬉しそうな顔！よかったあ！

6月16日、ボランティアのFさんが、お琴を弾きに来て下さる。お琴に合わせて童謡を歌って、とても楽しかった。お抹茶を点てるミニ茶会付きでした。

ヒルズはこんな毎日です。今は野菜の収穫に大忙し。

暖かいスタッフが心をこめてお世話、癒しと安心の場を提供しています。
ご近所の皆さん、いつでも、どなたでも、のぞきにいらしてくださいね。

いきいきヒルズ／八事富士見 405 TEL(052)839-3688 FAX(052)837-1555

おすすめ本の紹介です



ツインソウル 死にゆく私が体験した奇跡

福島大学教授 飯田史彦著 (PHP)

「生きがいの創造」など、多くの著書で、生まれ変わりの人生を説いている飯田史彦先生は、昨年12月28日、脳出血で意識不明の重体になり、脳外科手術を受けられました。その間におこった、臨死体験（いわゆるあの世の世界のこと）が、この本になりました。

死んだらそれで終わりではなく、魂は生き続けるのです。

以下、当書よりの抜粋です。

「私の魂は、同時に、あらゆる存在とつながっていました。」

魂の状態に戻ると、「怒り」「憎しみ」「嫉妬心」「嫌悪感」などのマイナスの感情をすべて失い、私たちは、「愛」「正義」「使命感」といった、プラスの感情のみに満たされるのです。

肉体を持って生きていた時に、たとえどれほど人を裏切り、傷つけてきた人であっても、いざ死を迎えて「魂」の姿に戻れば、愛に満ちた本来の性格に戻って、あらゆる存在に感謝し、謙虚に謝罪することができるようになるのです。

（そして出会った、ものすごくまぶしい光に、尋ねられます。）

「この人生で、十分に学んだか？ 十分に愛したか？ 十分に使命を果たしたか？」

（死んだあと、このように聞かれるのですね。）

決して、名誉や地位やお金が、人生の目的ではないのですね。）

（その究極の光に質問します。）

—人生とは、いったいなんなのでしょう？

「魂が人間として生まれていく目的は、ただ「学ぶ」ために尽きます。」

—それでは、人間にとって、一番大切なことはなになのでしょう？

「誇り高く生きること、つまり、自分は愛そのものだという自信を、決して失わないこと。愛そのものである自分を、ありのままに愛すること。」

「自分を愛せない人は、こころの光を感じて祈りなさい。」

「生きていて大切なことは、笑うこと。愉快に笑う時に、心の奥で光の次元とつながって、光にエネルギーを受け取ることができます。」

当院は、飯田先生に共感し、「生きがいメディカル・ネットワーク」に参加しています。



滝川いきいきクリニック いきいき講座

自分の体調をみながら、「セルフケア」する方法を覚えましょう！
いつでもどなたでも御自由にご参加ください。



「気功講座」 毎週火曜日 14時から15時30分・クリニック3階

三溝洋子先生が丁寧な指導をなさいますので、初めてのカタでも大丈夫です。
ゆっくり無理のない動きですが、終わるとからだ中「気の巡り」がよくなった
のを感じます。呼吸法、練功、導引養生功などを行います。(1回200円)



「いきいき体操講座」 毎木曜日 10時30分から11時・クリニック3階

腰の痛い方、肩凝りの方など少しずつ体操をするとよくなります。痛みがない
方も予防のために軽い体操を覚えましょう。クリニックスタッフが指導します。



「養生講座」 毎月第4金曜日 14時から15時まで・クリニック3階

どうしたら元気にいきいきと生活できるの？どんな食事がからだにいいの？
風邪や花粉症のお手当て、足ほぐしの方法、漢方薬ののみ方・・・など
当院医師をはじめ専門家がお話しします。
毎回テーマが変わりますので、詳しくはクリニックにお問い合わせください。



「ボディートーク」と「ソングハウス」

毎月第4土曜日 14時から16時20分頃まで・クリニック3階
からだをゆすって声を出しながら、からだところをほぐします。無理してい
たり、がまんしている気持ちを「からだのこり」から教えてもらってビックリ！
気持ちを開放してすっきりします。八坂美智代先生の指導です。(1回2000円)
「ボディートーク」に続けて「ソングハウス」では、玲子Dr.と歌いましょう。



自然庵 (じねんあん)



月～土曜日 午前11時30分から午後2時まで

滝川いきいきクリニック前のおいしい「自然食レストラン」です。

大評判営業中！ TEL/FAX (052) 832-0881

船越流「わらの料理」を实践。料理人米倉さんのビタミン愛と大きな宇宙のエネルギーを小さなお鍋に閉じこめて、本当のおいしさを最大限にひきだします。

基本は玄米菜食。お砂糖の甘さがなくてもお野菜ってこんなに甘い。動物性のお肉や乳製品なくても、じゅうぶん満足できるのよ。素材や調味料にこだわり、こころをこめてお料理をつくります。



滝川いきいきクリニック セラピーのご案内

こころとからだを大切に、自然治癒力・免疫力を高めて治療します。
医師の診察後ご予約になりますので、受診時にご相談ください（保険外療法）

イトオテルミー療法（島村啓美・野口理絵子療術師）

おだやかな香りと温かさが、筋肉のこりや痛みをやわらげ、疲労回復、胃腸の働きを活発化するなどの効果がみられます。

オイリュトミー個人セッション（細川明子オイリュトミスト）

シュタイナー医学の考えに基づき、やさしくからだを動かしていくなかで、頭とからだとこころの調和をとります。ありのままの自分にもどりましょう。

パーラプレクシ 式 ハズ・オン・ヒーリング（竹内裕子看護師）

からだに手をのせて、細胞のエネルギーにコンタクトしていきながら、オーラフィールドを整えます。自己の内側からの気づきを促すワークです。

クレニオセイクラルセラピー・頭蓋仙骨療法（落合とも子セラピスト）

頭蓋仙骨システムのバランスを取り戻すことで、ストレスが解消されます。緊張がほぐれ、とてもリラックスしていきます。