

「猪苗代ハーブ園 / ジニア」



「老いの恥らい」
しわがよる、ほくろがでける、腰が曲る、頭が禿げひげが白くなる。手が振う、足がよろつく、歯が抜ける、耳が聞えず、目はうとくなる。
身に添うは、頭巾襟巻き、杖、眼鏡、湯たんぽ、温石(カイロ)尿瓶、孫の手。
聞きたがる、死にとうなる、淋しがる、心が曲る、欲く深くなる、くどくなる、気が短くなる、愚痴になる、出しゃばりたがる、世話やきたがる、又しても同じ話をする。
江戸時代京老人の恥の語から、今も昔も変りないことに苦笑し、でも老人(後期高齢者)は頑張っています。

(どくだみ)
十薬や嫌れながら小さき花

Y 子

【ドクダミ】

ドクダミ科ドクダミ属の多年草。別名、ドクダメ(毒溜め)、ジユウヤク(十薬)、ギョセイソウ(魚腥草)、ジゴクソバ(地獄蕎麦)、ウマゼリなど。

湿った陰地などに群生し、草全体に独特の香りを持つ。

古くから民間薬としても広く知られる。

ウィキペディア・フリー百科事典より



< 熱中症予防行動 > について学んでみましょう

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省、厚生労働省(令和2年5月)

「令和2年度の熱中症予防行動」より

「出陣の日（戊辰戦争）」

前月号から続く

貞吉は文字の母である外祖母の「なお子」に可愛がられていた。武士の子として晴れの門出なので西郷のお婆様にもお暇乞いしてきなさいといわれた。貞吉は本三ノ丁の西郷家に行くと祖母は正座して硯を引き寄せて一書を書かれた。

重き君軽き命と

知れや知れ

おその媪のうえは おもはて

この歌を示して祖母が戦場での覚悟や心得を語られたので、貞吉は思わず涙ぐむと「武士の門出に涙は不吉だ」と叱られた。はつと気づいた貞吉は「御ばあさま、おさらば・・・」と別れを告げて自分の家にもどった。母の文字は玉章と号する歌人で、出陣するわが子への贈り物に一首をし

たためてくれた。

あづさゆみ

むかふ矢先は

しげくとも

ひきながへ武士の道

「武士が戦場に臨んだら、決して逃げ遅れしてはなりませんぞ」と貞吉は戦場の心得を教えられた。「鉄砲で敵をねらうときは必ず臍あたりをねらいなさい。太刀うちをするときは気後れしないで思いきって先の先と心がけて切り込みなさい」これは母の言葉というより女の口から表した言葉だった。

祖母のなお子や母の文子は和歌の心が深いのが知られていた。貞吉は母と共に飯沼家代々の先祖を祀る神棚に手をあわせ出陣の支度にとりかかった。

次月号に続く

佐藤 一男

歴史散策
會津藩校日新館

1798年（寛政10年）会津藩家老・田中玄宰の進言により計画される。1803年（享和3年）会津藩の御用商人であった須田新九郎が新築経費を寄付したため、会津若松城の西隣に日新館の校舎が完成。東西約120間、南北およそ60間の敷地に日本最古のプールといわれる水練場や天文台までをも備えた、全国有数の藩校であった。日新館は徹底したエリ

ート教育の場で、会津藩士の子弟のみに限定義務づけられた。当時の会津藩の上級藩士の子弟は10歳になると日新館に入学した。15歳までは素読所（小学）に属し、礼法、書学、武術などを学んだ。素読所を修了した者で成績優秀者は講釈所（大学）への入学が認められ、そこでも優秀な者には江戸や他藩への遊学が許された。1868年（慶応4年）戊辰戦争により校舎は焼失。現存するのは会津若松城西側に残る天文台跡のみ。

ウィキペディア・フリー百科事典より

介護だよりに
投稿してみませか

幼少期の思い出、今思うこと、感じること、趣味のことなど題材は問いません。

投稿したいけど文章を書くのが苦手だと、思われているかたは事務局担当がお話しをお伺い致し代筆致します。

この機会に是非、投稿をしてみたいかがでしょうか。皆様からのご連絡をお待ちしております。

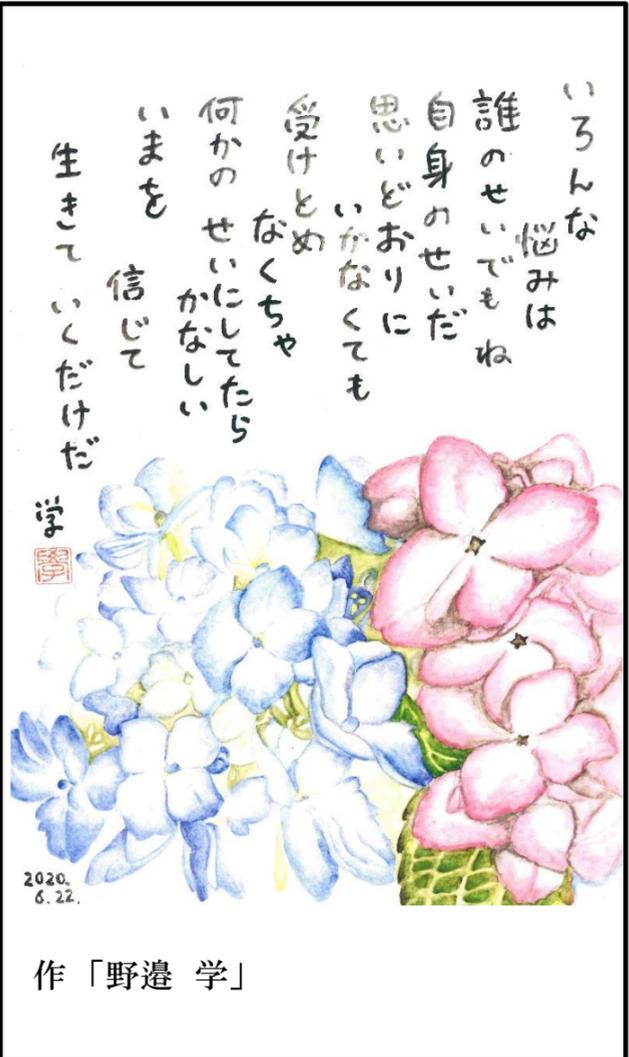
(有)介護福太郎

介護だより事務局

担当：渡部

電話番号 0242-37-2166

FAX番号 0242-85-7021



2020.6.22.

作「野邊 学」

俳句 北山百合俳句会

思ひきり

シヨートヘアーに切りて夏

夕焼や一便のみの飛行場 中川 幸恵

鈴木 隆一郎

梅雨空を眺めて入る露天風呂 武藤 敏子

佐藤 信子

あじさいの雨にうたれて輝けり

佐藤 信子

俳句

花菖蒲花の裏側水に見せ

松 みどり

夕暮れや涼風揺らす月見草

ミ エ子

短歌

夏草の中に群れ咲くケシの花

燃ゆるが如し友の花畑

鈴木 キミ子

装ひのすがしと見上ぐつばくらの

六羽が庭の電線に居る

坂内 久美子

つゆ寒の夜中に起きて毛布掛け

もも引きはいて安らぎ眠る

五ノ井 星子

川柳

昭和史に

まさまざ残こるきのこ雲

向日葵も永久に忘れぬ終戦日

安全の尺度を変える温暖化

新型コロナ古関の行進曲奪う
コラーゲン切れて出て来る老の愚痴
胸の炎が消えると増える物忘れ

川島 英雄

水彩画



作「高田 壽治」

ちぎり絵



作「渡邊 鶴子」

お詫びと訂正

先月の「俳句・北山百合俳句会」で掲載致しました中で、投稿者様のお名前に間違いがございました。心よりお詫び申し上げます、訂正させて頂きます。

・夏めくや居間に流るるオルゴールの俳句は「武藤 敏子様」
・雨あとの咲き揃ひたる花菖蒲の俳句は「佐藤 信子様」

私たち社員一同で
真心を込めたサービスと
感動を提供します。

福祉用具レンタル・販売・メンテナンス
プライムケアイースト株式会社
http://www.pc-east.com

ENEOS 燃料油のご用命は当社にまかせください！

JXTGエネルギー(株)特約店

株式会社 栗林商店
代表取締役社長 栗林 陽志

〒965-0042 会津若松市大町二丁目5-8
TEL 0242-22-3930 FAX 0242-22-2335

車のことなら何でもおまかせください

有限会社 大島ボテイ

〒965-0080
福島県会津若松市神指町橋本59番地
TEL0242-24-7585 FAX0242-32-0775

厚生省生衛第134号

全国介護環境整備協同組合

株式会社 アンミン

〒992-1125
山形県米沢市万世町片子5152
TEL0238-21-4340 FAX0238-24-0166