

第333号

基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は
「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み
天から与えられた役割を果たすべく
社会福祉事業で平和な社会に向けて
貢献していきます

しわす
師走

ホームでの暮らしのご意見、
ご要望があれば、生活相談課
の濱村・荒井・松浦・福島まで
ご相談ください。できる限り
ご希望に添いたいと職員一同
考えております。また、利用者の
皆様は、人生の先輩として、
私たちの相談にも乗ってくだ
さいね。

「師走」

十二月を師走というのは、
師（お坊さん）が走り回るほ
ど忙しいという意味がある
ようです。師走と聞きますと
何かとせわしない気分にな
りますね。



「クリスマス・イブ」

クリスマス・イブの
「イブ」とは、イブニ
ング（夜）の略です。
十二月二十四日の夜が
クリスマス・イブにな
ります。日本では「ク
リスマス・イブ」と言
いますと、クリスマス
の日の「前夜」であ
り、二十五日が本番と
いう認識が強いようで
すが、西洋でクリスマ
ス・イブがメインのよ
うです。ちなみにお正
月を祝わない国では、
クリスマスが一月まで
続くところもあるよう
です。ファミリーマイ
ホームでも、利用者の
みなさんにプレゼント
を用意してありますの
で、お楽しみに！



「冬至（とうじ）」

十二月はクリスマ

スの話題ばかりなので、

今回は「冬至」について

お話しします。冬至は十

二月にやってくる昼が

最も短い日で、冬になっ

たことを実感できる日

でもあります。そんな冬

至に食べる七草には、

「ん」が二つ入っている

ことをご存知でしょ

うか。①「なんきん」、②「に

んじん」、③「れんこん」、

④「ぎんなん」、⑤「かん

てん」、⑥「きんかん」、

⑦「うんどん」とな

っています。これは「ん」が

二つ続くと「運」を表す

ことになり、とっても縁

起が良いと

考えられた

からです。





ジングルベル



ジングルベル ジングルベル すずがなる

すずのリズムに ひかりのわがまう

ジングルベル ジングルベル すずがなる

森に林にひびきながら

※ 繰り返し





第九回八王子介護フェアがありました。



第九回介護フェアが加住市民センターで開催されました。



ファミリーマイホームの利用者さんたちもたくさん参加しました。



マスコットキャラのアクティブル君とも記念写真。ハイチーズ！



ステージエリアには、たくさんのお客さんが集まってきました。



さんあいバンドさんの演奏も気合が入っていますね。



ステキな歌にみなさん思わずうっとり……。やっぱり生演奏はいいですね。



ファミリーマイホームからもココナッツバンドが参加しました。手前みそですが、美しい演奏です。



ステージから目が離せられない一同。続きましてフードエリアを行ってみましょう。



ファミリーマイホームは焼きそば、やきとりも好評で完売しました。ソースが焦げたいい香り。



こちらは・・・うわー豚汁が美味しそうですね！。この日は少し寒かったのでサイコーですね。



フランクフルトも美味しそうです。あんなに大きいのに、一本 100 円とは良心的。



こちらのお菓子は何と言っても見た目がカワイイ。全部食べたい！



こちらは各種のジュレがありました。お年寄りでも安心して食べれそうです。ラムネジュレ美味しそう



たくさん召し上がった一同。お祭りの食べ物ってどうしてこんなに美味しいのでしょうか。



女子たちはスイーツタイムです。美味しそう・・・



次行ってみましょう！ こちらは展示コーナーです。いろいろな施設の入居者さんたちの作品が展示されています。



参考になるものがあったら、ホームに持って帰りましょう。視察ってやつです。



「これ、いいね！うちでもできそうだね」と言ったとか、言わないとか・・・



創価大学の学生さんたちがつくったコミュニケーションロボットが可愛いのです。



練一さんもケビー君（ネコ型ロボット）にメロメロでした。連れて帰りたいですね。



ファミリーマイホームでもお馴染みのことぶき太鼓さんもトリで登場です。



圧巻のパフォーマンス。お疲れ様でした。



楽しい時間はあっという間に過ぎていきます。気が付けば閉会式です。



また来年会いましょう！

♪SEE YOU～

タツアンの四方山話

『リコンプ（リコンポジション）への挑戦！その②』

前回のコラムでも解説させていただきましたが、もう一度改めて。

リコンプ（ボディ・リコンポジション）とは、体脂肪を減らしながら筋肉を増やすことを目指すトレーニング方法です。これは、従来のダイエットやバルクアップとは異なり、筋肉の合成と脂肪の燃焼を同時に促進するアプローチです。リコンプを成功させるためには、カロリー摂取量、栄養バランス、トレーニングの内容を適切に調整する必要があります。特に、初心者や運動から離れていた人には効果が出やすいとされています。

まず現在の私の進捗をご報告させていただきます。リコンプの挑戦を始めたのが5月末で、現在が12月初め。約6カ月が経過しました。なんとか挫折もせず、トレーニングと食事管理を継続出来ております！本題から少し反れますが、ここでトレーニング継続率のお話を…。

2021年のアメリカのフィットネス業界データをもとにした調査では、以下のような数字が示されています。

- ・筋トレを始めた人の50～60％は3カ月以内にやめる。
- ・6カ月継続できる人は全体の30～35％。
- ・1年間続けられる人はわずか20％以下。（日本人のデータではわずか4％！）

つまり、1年続けられた時点で、上位4％に入る存在なのです。

私は、現在6カ月継続できていますので、30～35％帯に入っています。リアルな話、実際、私がジムに通っている6カ月の間に新規で会員になった方で現在も継続して通っている人…なんと、0人です(笑)。大体の人が、2週間ほどでジムに来なくなります。それほど、トレーニングを継続するのは難しいのです。なぜ、難しいのでしょうか？ここで、トレーニングが続かない人の理由をいくつか挙げてみます。

①明確な目標をたてない。

ちょっと最近太ってきたから筋トレをしよう。運動不足だから筋トレはじめよう。カッコいい体になりたいから筋トレしよう。など、このような曖昧な動機では続けることは難しいです。続けるには、必ず〇月までに〇キロ痩せる。体脂肪率を必ず〇％にする。など目標を具体的に設定することが重要だと思います。私の目標は、「腹筋をバキバキに割る」です。少し曖昧ですが、明確な「なりたい体」のイメージが完全に出来上がっているので、それを目指して続けていけています。

②モチベーションにたよる

今日はやる気があるから2時間追い込むぞ！や、今日は疲れているからやめよう、など、その日その日のモチベーションに頼っていると続きません。



関根タツヤ



サーカスを見に行きました！



サーカスを見るのは初めてという一行。わくわくドキドキです。



サーカスのテントがこんなに大きいとは思っていませんでした。迫力があります。



入場を待ちわびる一行。寒さもなんのその。



由美さんも嬉しくて思わずホロリ。



会場内は熱気と歓声で大盛り上がりでした。

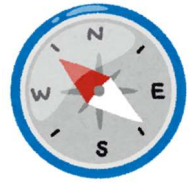


楽しかったなあー。また行きましょう！
♪See you ～



中堅施設長が夢を語る！

～ 「感謝」の反対って…？ ～



2025 年(令和 7 年)は、皆様にとってどのような一年だったでしょうか。

少し振り返ってみると、昭和 100 年ということで偶然ではありますが、戦後 80 年、阪神淡路大震災からも 30 年の節目の年でした。ちなみにファミリーマイホームも開設 30 周年イヤーでしたので、4 月 1 日の開設記念日にはアニマルイベント企画の皆様による猿回しやドックショーを開催させていただきました。早いものであれからもう 8 ヶ月も経過してしまいましたね！

それ以外にも、タレントの不祥事による降板や引退騒動、フジテレビのコンプライアンス問題やコメ不足による備蓄米の放出、群馬県伊勢崎市で 41.8 度の最高気温更新、兵庫県知事の出直し選挙から伊東市長、前橋市長など相次ぐ首長の進退問題、野生のクマによる人的被害など、これだけ列挙するとあまり良い一年ではなかった印象をお持ちになるかもしれません。それでも、アメリカメジャーリーグでの日本人選手の活躍や 10 月 13 日に閉幕した大阪・関西万博での盛況ぶり、女性初の内閣総理大臣の誕生などは、明るいニュースではないでしょうか。原則として毎年 12 月 12 日に京都の清水寺で発表されます「今年の漢字」は、日本漢字能力検定協会が、その年の世相を最もよく表す漢字一字を全国から募集し、発表するキャンペーンです。1995 年に始まり、今年はどの一字が選ばれるのか気になるところです。ちなみに去年は「金」という字が選ばれていました。

そのようななか、私の大きなイベントとしては今年 2 回結婚式に参列する機会があったことです。新型コロナの影響もあってか、入籍はしても式を挙げない、または親族のみで職場関係までは招待しないなどの理由で、直近で結婚式に出席したのは 10 年以上前のことでした。そのため、とても新鮮で印象に残った牧師さんのお話を紹介させていただきます。ちなみに、皆さんは「神父」と「牧師」の違いがおわかりでしょうか？ インターネットで検索をしたところ、AI(人工知能)の回答では下記のように記載されておりました。

神父と牧師の最も大きな違いは、所属するキリスト教の宗派です。

神父はカトリック教会の聖職者であり、牧師はプロテスタント教会の聖職者を指します。カトリック教会では、神父の立場を「神と信者を仲介する聖職者」としており、原則として独身（男性のみ）で、その役割は、カトリック教会に配属され、教会の管理・運営全般を担います。ミサの実施、冠婚葬祭の儀式、布教活動、信者の悩みを聞く「懺悔聴聞」などが主な職務です。

プロテスタント教会では、牧師の立場を教会の管理や信者の指導を行う教職者、信者の代表としていて、結婚も可能で女性もなれ、その役割は、プロテスタント教会に配属され、教会での主日礼拝や説法を行います。聖餐式を執り行い、信者の悩み相談に乗ることもあります。結婚式における役割としては、一般的に、結婚式を執り行うのは牧師が多いです。カトリック教会では結婚式を宗教儀式と捉えるため、教会で行うのが基本で、神父が結婚式場に出向くことは稀です。プロテスタント教会では結婚式に対する制約が比較的緩やかです。



私が参列した 2 回の結婚式を執り行っていた方が、牧師だったのか神父さんだったのか、はっきり覚えていないのですが、ここでは AI(人工知能)の回答を信じ、「牧師さん」という表記で統一させていただきます。

2 回目の結婚式に参列した際、日本人の牧師さんが結婚式でお馴染みの「病める時も健やかなる時も…」のフレーズを読み上げます。その後に新郎新婦だけではなく、式場に参列しているすべての方々に向けて語り掛けました。「皆さん、感謝の気持ちの反対にあるものは何だと思いますか？」少し間を空けて「それは、当たり前という気持ちです。今、あなたの周りにいる人々、そしてその環境が、明日も1年後もそして未来永劫続いていくわけではない。この状況が当たり前と思わずに、常に感謝の気持ちを持ち続けていくことが大切です。」と話されました。

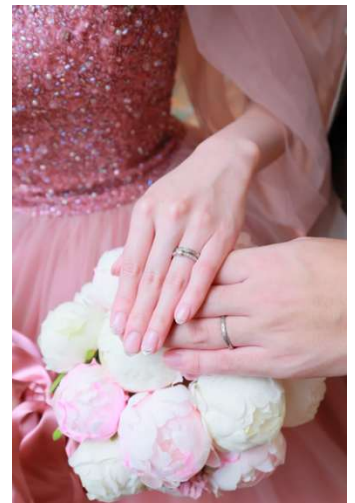


私はその言葉にとっても感銘を受けてしまいました。あとでインターネットで検索してみると、カトリック教会の聖人のマザーテレサの名言として、大変有名な文言であるということを知りました。また、再びの AI(人工知能)の回答でになりますが、「感謝」は、めったにない貴重なことに対して感動を表明する言葉です。逆に「当たり前」とは、物事が当然であると考えことです。日常生活の中で、私たちは多くのことを「当たり前」と感じてしまいがちです。「当たり前」と捉えることで、その物事のありがたさを見過ごしてしまうことがあります。日常の出来事を「当たり前」ではなく「ありがたい」と捉えることで、心の豊かさにつながると考えられています。

AI(人工知能)の回答に惚れ惚れしながら、私自身の家庭や仕事などの環境を振り返り、この状況は「当たり前」ではないということを再認識させていただきました。毎朝目が覚めることや食事ができることなど、普段の生活の中にある「当たり前」に感謝の気持ちを持つことが大切です。また、人に何かをしてもらった時に「当然」と思うか「感謝」するかで、相手に与える印象も変わります。

今年2回参列させていただいた結婚式を機に、改めて利用者やご家族の皆様、近隣地域住民やファミリーマイホームに関係するすべての方々、そして職員の皆さんに感謝するとともに、その気持ちを機会があるごとに伝えていこうと決意を新たにしたのでした。

最後に、このような心境に気づかせていただいたこと、そして若い二人の門出に立ち会うことができたことにも感謝したいと思います。二人の末長いお幸せをお祈り申し上げます。





にほんげんじつとうひきこう 日本現実逃避紀行



第15回
女人高野
室生寺 編



鎌倉時代に建造された本堂（国宝）。堂内に安置されている国宝・十一面観音は圧巻の美しさです。

奈良県の山深くに女人荒野・室生寺（むろうじ）があります。女人禁制の高野山に対して、室生寺は鎌倉時代（一一〇〇年頃）から女性の参拝を受け入れていました。一般的に女性が参拝できるようなったのは江戸時代中期（一七〇〇年頃）ですから、胸のうちに悩みを抱えながらも、表に出すことができない女性たちにとって、室生寺は特別な場所だったのでしょう。東京から車で深夜の東名高速を飛ばして七時間。室生寺のある奈良県・宇陀市に着いたときは早朝でした。朝霧に囲まれた室生寺は、それはそれは幻想的な光景でした。



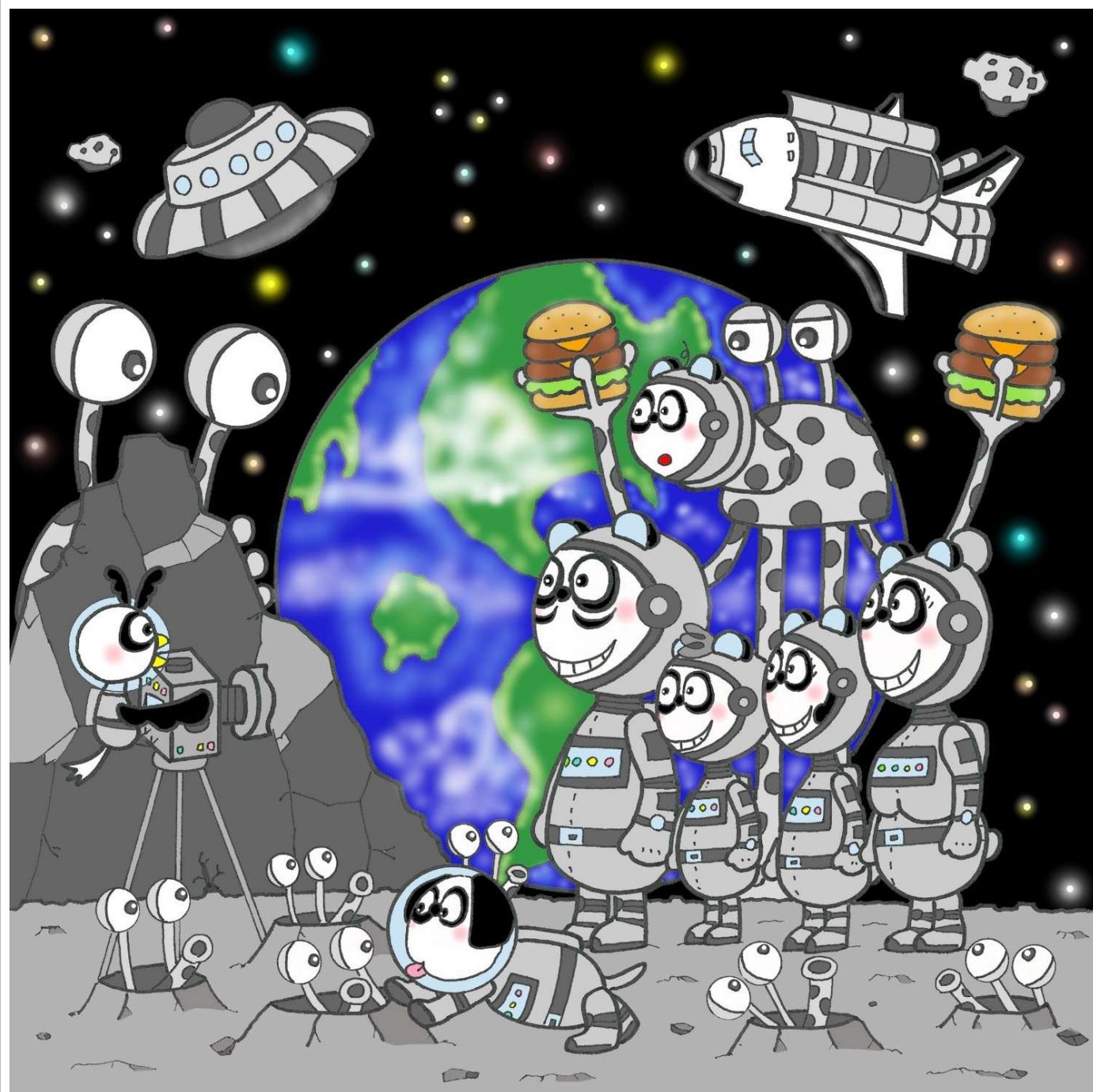
数多くの国宝を抱える室生寺。とくにな有名なのが、本堂に安置されている国宝・十一面観音です。私が訪れたこの日は、なんと十一面観音がスマホ撮影可能（たいへん珍しいケース）とのことで、恐れ多くも控えめにパシャリと撮らせていただきました。待ち受け画像にします。そして、室生寺が八世紀に創建されて以来、唯一当時から残っているのが国宝・五重塔です。スリムでコンパクトで美しいフォルムでありながら堂々とした佇まい、迫力があります。歴史的には法隆寺の五重塔に次いで日本で二番目に古い棟になります。平成十年にこの五重塔が台風により壊滅的な被害を受けたとき、ニュースで室生寺のことを知り、その神秘的な雰囲気、「いつか行ってみたい」と思いながら、こんなに時間が経過してしまいました。ついにご対面することができました。



室生寺を拝観いたしましたして、貴重な美術・芸術に触れることができましたが、それと同じくらい感動したのは、女人高野といわれるだけあって、女性スタッフの活躍をととても感じたことです。受付から学芸員・解説員、管理スタッフまでほとんどが女性でして、参拝客を温かく迎えてくれます。有名なお寺を訪れて、こんなに人の温もりを感じたのは初めてかもしれません。現代でも女性に人気のあるお寺といわれるのがよく分かりました。ちよつと体力が必要ですが、悩める女性に是非訪れてもらいたいところです。



12月生まれのご利用者様です！
14日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



タイトル「宇宙人」

編集後記

ちょっと前に「今年の冬は暖冬」なんてニュースでよく聞きましたが、しっかりと寒いですね。「地球温暖化で冬が秋になる」なんて話も聞いたことがありますので、冬らしい寒い日があると安心してしまいます（笑）。とは言っても、冬は健康にとっては注意することがたくさんあります。しっかりと栄養をとって免疫力を高めましょう。

「 介護フェア 」 ： 今年の介護フェアは雨天だったにも関わらず、たくさんのお客様に来場していただきました。ありがとうございます。来年も盛り上げていきます！

「 サーカス 」 ： 懐かしいですね。筆者も子供のころに親に連れられて何回か見に行ったことがあります。昭島市によくサーカスが来ていましたね。40年近く前だった気がします。

「 タツアン 」 ： 男性は特にだと思うのですが、食べ物制限くらいでは下っ腹が凹みません。筋トレは必須ですね。筆者も意識して歩いていますが、それくらいではベルトはぜんぜん緩みませんね。クリスマス、お正月でまた太る予定です（笑）



発行人 田代コーヤ
アドバイザー 田代コーヤ
編集長 荒井ケイゴ
写真 コーヤ田代
荒井ケイゴ

執筆者 田代コーヤ
関根タツヤ
ヒルマ

イラスト マツ泰大



令和7年12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2 階 pm	高幡台歯科診 療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3 階 am 居酒屋	できるかな クラブ	
7	8	9	10	11	12	13
利用者懇談会 華道クラブ	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2 階 pm	高幡台歯科診 療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3 階 am	できるかな クラブ	
14	15	16	17	18	19	20
誕生日会 	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2 階 pm	高幡台歯科診 療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3 階 am	できるかな クラブ	
21	22	23	24	25	26	27
クリスマス会 	レク体操 菖蒲湯 	高幡台歯科 診療所 am あきる台回診 2 階 pm 菖蒲湯	高幡台歯科診 療所 am 菖蒲湯 	レク体操 あきる台回診 1,3 階 am	餅つき 	
28	29	30	31			
	レク体操		大晦日 			