

## 白衣の天使通信～乾燥について～

寒い日が続きますが、体調を崩したりしていないでしょうか。冬の「乾燥」はあまり有り難くないものをもたらします。「乾燥」がもたらすものとして「皮膚のかゆみ」があります。冬は空気が乾燥するうえ暖房などによって皮膚の乾燥が進みます。気温が下がると新陳代謝や皮脂の分泌が低下し、乾燥が更に進み、かゆみを生じさせます。

その他に「インフルエンザ」をもたらします。インフルエンザウイルスは低温、低湿を好み、空気が乾燥していると長時間空気中に漂い、感染しやすい環境となっています。

これらを防ぐために部屋の湿度を50%から60%に保ち、加湿器やぬれタオルを干す、湯を入れた洗面器を部屋に置くなどの方法があります。皆様も快適な湿度を保って元気に冬を乗り切りましょう。

## ～ 山崎先生ありがとう ～

至誠ホームに入居して約3年あまりになります。最初は毎日が不安でした。先輩や職員さん方に色々教えていただきながら過ごしていました。皆さんいろいろと趣味を持っていらして私にも何種類かお誘いがありました。その中で私が選んだのは書道でした。小学生以来筆を持ったことがありませんでしたが、字が下手なので思い切って書道の仲間に入らせていただきました。

先生ってどんなお方なのだろうと心配していましたが、驚くほど優しく熱心に教えてくださり、続く限りご指導いただきありがとうございました。先生はおみ足が御不自由にも関わらず、生徒たちの席まで廻って、一人一人に手を取って教えてくださいました。こんなに熱心に、また親切にご指導いただき心より感謝致します。また、後数日で先生とお別れと思うと大変淋しいです。

先生、永い間本当にありがとうございました。

これからはデイホームのお友達と優しい職員さん方と先生に教えていただいた事を思い出しながら書に励んで参ります。

先生どうぞ御身体 ご自愛ください。

荒井 キミ



# デイホームだより

題字

山崎 成子

発行元：至誠デイケアセンター

平成20年度第3号

電話番号：042-527-0207

ホームページ：<http://www.shisei.or.jp>

## 「習字は間違いのない文字を書くことで 自分の文字でいい」

皆さん、長い間ありがとうございました。私がデイホームにお世話になって21年。はじめはお習字の好きな方々と十数人で色紙、刻字、書初め、半紙と……。黒板に白墨で白く塗って水書で指導。

筆が小さすぎるといっていたのにいつの間にか小筆で名前が書けるようになっていた人。行事の参加、歌の上手な人。大正琴を弾く姿。お習字のときは別人の様。

現在は介護の方々となり、当時からの皆さんは数人。部屋も変わり、あたたかい皆さんのおかげで別の楽しみ、勉強が出来ました。

文字を書く姿、丁寧にお手本通りにと頑張る方。習字は手を動かし、頭を使い、目を使って間違いの無い文字が書けることです。私たちは書道家ではありません。体の不自由があっても、書くことを続けてください。皆さんから学んだことが私の力のもとになり今日まで書き続けられました。

次の先生が見えるまで、お手本を送ります。書ける文字一字一字でも、横に一線でも書いてください。私はまだ東京、国立や我が家でも若い方と一緒に書くつもりです。

皆さん何事にも弱音をはかないで下さい。作品を待っています。お元気で！ありがとうございました。

昭島昭和町

書道ボランティア

山崎 成子

