



つかさ通信

平成25年 1月 1日発行
第 38 号

社会福祉法人 博栄会
ケアハウス つかさ
札幌市白石区北郷9条3丁目3番10号
(TEL) 876-3771
(FAX) 876-3776

入居者の皆様へ

社会福祉法人博栄会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋 威



皆様、新年明けましておめでとうございます。
今年の干支は「へび」です。字で書くと「巳」と書きます。巳は十二支の6番目で「植物の種子が動き始める時期」と考える説もあります。「新しい物事が始まる年」と言えるのかもしれませんが。

物事が始まると言えば、元旦を思い浮かべる方もいらっしゃるのではないでしょうか。「一年の計は元旦にあり」という言葉は有名です。これは、中国の明代に作られた「月令広義」という中国の書物の言葉が元になっており、「一日の計は朝にあり 一年の計は元旦にあり 十年の計は樹を植えるにあり 百年の計は子を教えるにあり」という四句の二句目の句とされています。

句の意味は皆様もご存知と思いますが「物事を始めるには計画を早めにしっかりと立てる事が大切だ」というものです。その他の句もそれぞれ意味深いものがあります。物事を始めるには目標が必要です。私は昨年「一口食べたら20回噛む」という事を目標としていました。噛むことは脳に良い効果をもたらすという話を聞いて、早速実践してみたのです。急いでいたり、自分の好物だったりするとその目標を忘れて守れないこともありましたが、意識するだけでも違ってくることはわかりました。その意識すること自体が脳にとって良いことなのかも知れません。

大切なことは意識して行動する事。自分自身に言い聞かせて今年も一步一步前に進んでいきたいと思えます。
今年も一年よろしく願いいたします。

☆人間関係を良くするために



人間関係の悩みはなかなか尽きないものですが、少しでも良くするために次のようなことを実践してみたいはいかがでしょうか？

内面からの笑顔を手掛ける。

表面の笑顔も大切ですが、心の中を楽しくすることで自然と人の輪ができます。

会話の中にユーモアを交えてみる。

ユーモアや笑いは人間関係の潤滑油となり、ちょっと意識すれば冗談が言えるようになります。

自分から声を掛ける。

待っているだけでは人間関係は始まりません。自分から声をかける意識を持ちましょう。

相手の良いところを見るようにする。

短所は誰にでもあるものです。できるだけ相手の長所を意識しましょう。

相手との共通の話題を持つ。

自分の事ばかり話したり、自分の興味のあることばかりでは相手は退屈してしまいます。

批判や忠告をする場合は言いまわしに注意する。

相手が間違っているとしても、頭ごなしに怒鳴ったり、文句を言うのは人間関係を悪化させます。

コミュニケーションが上手な人をお手本にする。

人間関係が良い人、悪い人、それぞれコツがあります。よく観察してみましょう。

ストレスを解消しましょう。

ストレスが溜まっていると、人に対して攻撃的になりやすくなります。

自分のコミュニケーションの傾向を知る。

人間関係がうまくいかないのは、自分のコミュニケーション方法に原因がある場合があります。コミュニケーションが上手になるために、沢山のひとと会話をして練習しましょう。



つかさ文化祭作品展示会が開催されました

今年も文化の日に合わせて、『つかさ文化祭作品展示会』が開催されました。

フラワーアレンジメント
同好会の作品です！



今回は延べ154もの作品が
出展され、どれもすばらしい
作品ばかりでした。
作品を提出して下さいました
本当にありがとうございました。

手打ちそばの会が開催されました

そば打ちボランティア様は、50人前のおそばを打つため、朝6時30分に来て下さいました。そば打ち歴15年の有段者という折り紙付で、お味の方も絶品でした。皆様からは、「また食べたいです。」という声を多く頂き、大成功で終わる事が出来ました。

やっぱり、おそば
は良いですね！



クリスマスパーティーが開催されました



12月21日に「つかさクリスマスパーティー」が行われました。お食事はバイキングメニューで、お好きなだけ召し上がって頂きました。パエリア風ピラフ、クリスピーチキン、ケーキなどクリスマスらしい彩りでご用意し、皆様にたくさん食べて頂きました。来年のクリスマスもお楽しみに。

お好きなだけ
どうぞ！



今年のクリスマスカードです

