

うさぎ年、飛躍の年に

今年は、私の干支のうさぎ年です。生まれながらに持っている身の軽さ（落ち着きのなさ？）で飛び跳ねて、私の人生の節目にふさわしい、新しい展開を期待しています。あいあいネット神戸にも、同じ様にわくわくさせてくれるような出来事があるかもしれません。介護事業のケアプランセンターうさぎとヘルパーステーションうさぎは、設立から10周年を迎え、記念パーティーを計画しています。その時は、ケアマネジャーさんやヘルパーさんと一緒に、あいあいネット神戸の皆様にも参加していただきたいと思っています。



きっと、思い出に残るビッグなイベントになることでしょう。  
楽しみにお待ちください。

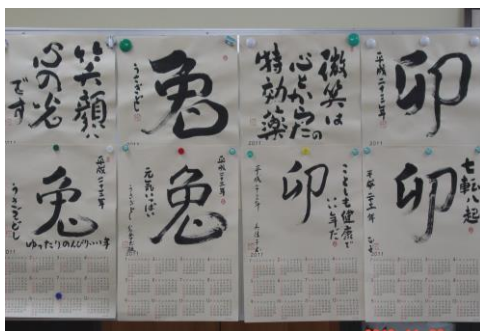
NPO 法人 あいあいネット神戸 代表理事 木村 由巳子  
(有) ケイホホワイト ケアプランセンターうさぎ  
ヘルパーステーションうさぎ 所長

年の初めのメッセージ(あいあいの会メンバー)



あいあいの会に寄せて頂きあっといつ間の一年でした。今年も頑張っ  
て参加したいです。よろしくお願  
いします。  
K・Yさん  
いつまでも健康で過ごせるように。  
T・Mさん

・うれしいときも  
・さみしいときも  
・ぎりど人情をわきまえて  
・どんどんやってみて  
・しあわせにつなげて  
いきだいたいと思います。  
K・Tさん



今年も、皆さんと仲よく色々や  
りながらすごせたらいいなと思  
います。  
M・Hさん  
今年も元気で過ごせることを願  
います。  
T・Iさん

卒寿を迎える一年となり、そろ  
そろ終活の準備をしなければと  
思う。  
断捨離という言葉通り色々そ  
ろ落とせたららと念じていつつ。  
M・Fさん



## 〇〇さんの雑記帳(断・捨・離)



突然ですが片付けはお好きですか？

私はどちらかと言うと苦手な方でした。

それはねきっとねあの雑然としたどこに何があるかは置いた人し  
かわからないような家で育った私にとって生まれつきの苦手意識だ  
ったのよと今は解ります(笑)。なんせ父方の祖父が遊びに来た時  
に居間でじ〜っと棚を見ていった言葉が「この家は泥棒が入って  
もどこになにがあるかわからないだろうなあ」でした。

今の私ならえらいこと言われたと祖父が帰ったら慌てて片付けを  
始めていたと思いますが母は馬耳東風でした。

そんな私が結婚して一番驚いたのが義母の片付けのすごさでした。

生活感がないと思えるほどに物が外に出ていない。

あるべき場所にすべてが収まっているのです。20数年生きてきてみたことのない片付いた光景はカルチャーショックでした。当然結婚生活が始まると片付けプレッシャーが私には注がれているのがよくわかりましたがそこは若さゆえの反発やら諸々(笑)

完璧は無理!! やれる範囲でと生活をしてきましたがどこかに実家よりはるかに片付けられているという安心感があったように思います。

それが昨春下の子が中学生になりある意味ひとつの区切りが来たのを機にいろいろと見直しを心がけるようにしました。まずはおもちゃや絵本の整理に始まりだんだんとその範囲は広がって行きました。

最近燃えるごみの前の日はどこか片付けて「ああまだこんなにいらぬものがある」と反省しています。

そんなときテレビで知ったのが「断捨離」という言葉。

もともとはヨガからでた言葉だそうです

断=入ってくる要らないモノを断つ

捨=家にはびこるガラクタを捨てる

離=モノへの執着から離れ、ゆとりある”自在”の空間にいる私つまり、「家のガラクタを片づけることで、心のガラクタをも整理して、人生をご機嫌へと入れ替える方法」。

「そうじ」をしたり、モノを捨てたりすると、なぜか心も軽くなる、というのは誰もが経験していること。(抜粋)』と意味がわかるとなるほど・・・です。

そう思って押入れやタンスの中をだしてみるとはこびるものが・・・たくさん><;

もう使わないと思うものは思いきる事にしたら今度は衝動買いもなくなってきました。

買うことでストレスを解消していた自分にも気づきました。

とはいえ好きなものはつい・・・「連れて帰ってよ」と囁きが聞こえる気がして・・・です。

料理も好きだけれど片付けが苦にならなくなってきたのは義母に似てきたのか年のせいなのか・・・

いやああああっ(叫)、そんなことを年明け早々片付けながら思っています^^;



## デイサービス活動日記(8月～12月)

### ☆ 10月2日 かねで・かねでへお出かけ

秋晴れのいい天気のもと、神戸市西区にある観光農業施設（ブドウ園などで囲まれた）かねで・かねでに出かけました。市内から40分程の道のり。

到着後すぐに野菜の直売場に出向き、新鮮な地元野菜を買入。昼食は、かねで・かねでの食堂で、一工夫された地元野菜を使ったバイキング料理を堪能しました。食後にまた少し花苗、野菜を買い帰路につきました。スタッフの一人は、バイキング料理がおいしかったので、その後も何回か出かけているそうです。



### ☆ 12月4日 太山寺・なでしこの湯へお出かけ



寒さが感じられましたが天気は晴れ。紅葉見物と地元野菜の買い入れをかねて、太山寺、なでしこの湯に出かけました。なでしこの湯は、12月1日にリニューアルオープンされ、多くのイベントが用意されていました。まずは、地元野菜を購入し、太山寺へ紅葉見学。急な階段を登り、本堂にお参り。皆さん、びんづるさんの仏像をなでて、体の悪いところがよくなるように祈っていました。紅葉見物は、奥の院がいいとのこと、少し期待はずれでした。昼食は、なでしこの湯の食堂で、地元産の食材を使った料理をセルフサービスでトッピングをして食べました。食後は、イベント（猿まわし、餅つき、和太鼓演奏など）を楽しみ、帰路につきました。

### 〈あいの会 2月予定表〉

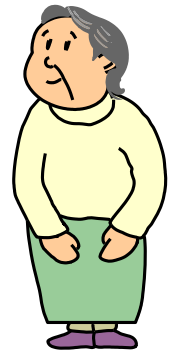
日	内容	昼食メニュー
2月 5日(土)		
2月12日(土)	お休み	
2月19日(土)	口腔機能改善プログラム・書道	
2月26日(土)	運動器機能改善プログラム・お誕生会	



## ☆あいあいネット神戸ニュース☆

### ◇あいあいの会（デイサービス）の会員募集

「介護予防型デイサービス」と「閉じこもり防止型デイサービス」を行っています。閉じこもり防止型デイサービスは、書道、生花、クリスマス会等の季節行事、近隣行楽地へのお出かけなどを行っています。ご参加をお待ちしています。お問い合わせは、下記までお願いいたします。



### ◇新規会員の募集

あいあいネット神戸の活動趣旨にご賛同いただける会員を募集しております。お問い合わせは、下記までお願いいたします。

### ◇会費納入のお願い

会員の皆様、本年度も「あいあいネット神戸」の趣旨にご賛同いただき、活動資金となります年会費の納入をお願いいたします。

### ◇活動日誌（8月～12月）

○平成22年8月1日 平成21年度理事会  
第8回通常総会



○平成22年10月7日 「団塊世代等地域づくり活動きっかけ支援事業」NPO・ボランティア活動体験講座第4回に出席し、活動内容をアピール。

### ◇デイサービス実施日（8月～12月）

月	実施日	実施内容
8月	7・21・28	□腔機能改善P・運動器機能改善P・書道他
9月	4・11・18・25	□腔機能改善P・運動器機能改善P・書道他
10月	2・16・23・30	□腔機能改善P・運動器機能改善P・書道・お出かけ他
11月	6・20・27	□腔機能改善P・運動器機能改善P・書道・お出かけ他
12月	4・18・25	□腔機能改善P・運動器機能改善P・書道・お出かけ他

### 編集後記

- 優先座席に座れる年齢になってしまいました。まだ遠慮がちですが…。今年も頑張ります。(ま)
- 寒さがきびしい日が、続いていますね。今年の夏は、大変な暑さ。穏やかな一年でありますように。(な)
- 実生3年目の万両に、大きな赤い実がつけました。濃緑の葉のすきまから、真っ赤な実がのぞいて幸せな気分です。(ゆみりす)

