



鶴林

11月



第559号

令和7年11月1日

社会福祉法人 鶴林園

〒675-0303 兵庫県加古川市

志方町細工所1086番地

TEL 079-452-0524

FAX 079-452-2461

Eメール info@kakurinen.or.jp



◀ HPはこちら

<https://www.kakurinen.com>

★ 理事長の問わず語り ★

「いたずらに過ごす月日は多けれど道を求むる時ぞ少なき」

この言葉は曹洞宗の開祖、道元禅師の言葉です。

私たちは日々の生活を過ごしながら自分の人生を生きているわけですが、有意義な時間を過ごしたという実感を感じ取ることがどれほどあるでしょうか。

自分が今やるべきこと、やれることを一生懸命に取り組むことで、心の充実感を感じることができ、有意義な時間を過ごせたと思えるわけです。しかし、長い人生の中でそんな有意義な時間を毎日毎日継続している人は意外と少ないことに気づかされます。あなた自身の人生を振り返ってみてください。

「あの時自分はよく頑張った」とか「あの時夢中になって取り組んでいたな」などと感慨にふけるような有意義な時間がどれくらいあったでしょうか。今はどうですか。一生懸命に生きていますか。

私たちは、意識を少し変えるだけで行動が変わり、習慣を変えることができます。それが有意義な時間を過ごすことへと繋がっていくのです。

なぜ、日々の忙しさに追われる中で、無駄に過ごしてしまう時間が多いのでしょうか。

本当に大切なのは自分の道を求める瞬間です。人生は短く、貴重な時間をどう使うかが重要です。

いつでもこの言葉を思い出し、自分の目標や夢に向かって真剣に考える時間を持つことが必要です。意識的に行動し、自分の成長に繋げていくことが大切です。道を求める姿勢が、より充実した人生へと導いてくれるでしょう。

求めるものがあるなら、即刻只今より始めるべきです。そのうちは、何時まで経ってもそのうちであり、明日は、明日になって明日です。

始めるのなら、「今」をおいて他にありません。今、どうするか。今を見つめ、行動しましょう。

前日やったことを一つ思い返す時、本当に取り組むべきことに時間を使えたでしょうか。やろうとしたことが一つでもできたでしょうか。そうしたこと、どれくらい時間をかけたのでしょうか。

ただ、人生はあなたが思うほど長くはないのです。できれば、いたずらに無駄な時間を過ごすのではなく、人生の中で「自分は今、何をすべきか」を意識しながら有意義で充実した時間を過ごした方が良いのではないのでしょうか。忙しいから充実した毎日が送れるのです。

費やされる時間の種類は、たった三つです。

それは自分の為の時間。誰かの為の時間。そして、ただ消費されるだけの時間です。

私も子どもの頃、父から「時間をムダにするんじゃないよ。時間は二度と戻ってこないからね」とよく言われました。

今日、皆さんはどんな時間を過ごされるのでしょうか。



手作りおやつ 特養

少し寒くなってきたので、あったかくてあま〜いぜんざいを作りました。
皆さん仲良く作られていて、見ているこちらも心が温まりました(#^^#)



2人で手を合わせて
白玉だんご作り



白玉だんごを
そ〜っと入れて



ぜんざいの完成!



買い物ツアー 特定養護

イオンタウン姫路別所にあるダイソーとパレットへ久しぶりの外出。
「ゆっくり買い物ができた!」
「商品が多くて目がまわってしまった(笑)」等々、お土産話も聞かせていただきました(^^)♪



ハロウィン

折り紙
養護ご利用者

クッキー
特養職員

よーいやさ!



2・3・4階からも応援!

地元細工所の秋祭り 屋台巡行

掛け声とともに大きなお神輿が上がった瞬間はご利用者も思わず拍手喝采!大満足!!
今年もありがとうございました!



紙垂(して)

よーいやさ!



息子様とのツーショットではにっこり笑顔(^^) 小さい赤い紙垂(して)を最後まで離さず持たれていました。

ハラハラドキドキ ハラハラドキドキ 養護

黒ひげ危機一髪やジェンガ、職員お手製のペットボトルボーリングや積み木など、手先のリハビリも兼ねて、皆さんそれぞれに楽しまれている様子でした。



ここ大丈夫かな?

全集中



黒ひげ危機一髪



ジェンガ



ペットボトルボーリング



芸術の秋 テイ・センター



秋の味覚「柿」をテーマに絵を描きました。
仕上がった作品は色とりどりの柿。
「見ていたらなんだか食べたくなってきたね」
と笑い声があふれる時間になりました。



絵が趣味のご利用者

しろやま喫茶 テイ・センター



今回は優しい甘さとふっくら食感が大人気の蒸しパンを手作りし、
プレーン、黒糖、抹茶、チョコレート、いちごと種類も豊富で、その中
から3つ選んでご注文。
「ふわふわでおいしい!」「懐かしい~」等々、皆さんから大好評!!
喫茶店に行ったみたいと心とお腹が満たされた。

甘くて美味しい~



新聞紙ダービー テイ・センター

今月のレクリエーションは新聞紙を使った競技「新聞紙ダービー」を開催しました。
長く張り合わせた新聞をいかに早く足で手繰り寄せるかというゲームです。
「わあ~」という歓声と拍手に世界陸上さながらの熱気に包まれました。
とても楽しいひと時をみんなで過ごすことができました。



秋の味覚サンマ テイ・センター



秋の訪れを感じるサンマの昼食。
ご利用者からは「わあ美味しそう」と自然と笑顔がこぼれます。
ご利用者の間でどれだけきれいに骨が残せるか競い合い。
「こんなにきれいに食べたで!!」と見事に残った骨を見せてくださるご利用者も。



見て~!



園 是

一. 思いやりしましょう

同じ目線の共感・感謝で
心のふれあい・まごころ交流

一. あいさつしましょう

笑顔で 目と目の
活発コミュニケーション

一. 心のよりどころを持ちましょう

強い信念・使命感で
日々挑戦・日々前進



社会福祉法人 鶴林園

デイ・センター

	月	火	水	木	金	土
第1週 ふれあい活動週間						1
	秋の散策・写生会					
第2週 交流活動週間	3	4	5	6	7	8
	～芸術の秋～ 作品展鑑賞会					
第3週 健康管理・リハビリ週間	10	11	12	13	14	15
	～晩秋は乾燥の季節～ スキンフレイル体操					
第4週 趣味・創作活動週間	17	18	19	20	21	22
	おみくじ作り・しろやまカフェ (21・22日のみ)					
第5週 お楽しみ週間	24	25	26	27	28	29
	～飛びすぎ注意!!～ 袋でポンゲーム					

11月の予定

養護

- 3日(月) ふれあいタイム
- 4日(火) 外食ツアー
- 5日(水) 衣類販売・外食ツアー
- 10日(月) 外食ツアー
- 11日(火) 外食ツアー
- 12日(水) 祝膳の日・11月生まれ誕生会
- 13日(木) 外食ツアー
- 17日(月) 外食ツアー
- 19日(水) ときめき講座
- 20日(木) 喫茶
- 22日(土) 高砂南高校交流会
- 24日(月) 地域清掃・映画鑑賞会

- 3日～7日 個人作品・
クラブ活動作品展示
- 毎週火曜日・金曜日 ティータイム
- 毎週水曜日 書道クラブ・音楽クラブ
- 毎週金曜日 移動スーパー
生き生き体操
- 毎週日曜日 出張理美容

特定養護

- 5日(水) ふれあいタイム・衣類販売
- 10日(月) 映画鑑賞会(3階)
- 12日(水) 祝膳の日・11月生まれ誕生会
- 14日(金) 映画鑑賞会(4階)
- 17日(月) 映画鑑賞会(2階)
- 20日(木) 喫茶
- 21日(金) 運動会
- 24日(月) カラオケ(4階)
- 28日(金) 運動会

- 毎週火曜日・金曜日 ティータイム
- 第3火曜日 移動スーパー
- 第2・4木曜日 書道クラブ
- 毎週日曜日 出張理美容

特養

- 12日(水) 祝膳の日
- 19日(水) 秋の昼食会
お寿司の日
喫茶
- 21日(金) 誕生パーティー
- 30日(日) 手作りおやつ

- 毎週月曜日・火曜日・
木曜日・金曜日 足浴
- 毎週水曜日 手浴
- 毎週土曜日・日曜日
レクリエーション
- 毎週日曜日 出張理美容



出張!介護・福祉なんでも相談

加古川西公民館
11月25日(火)
13:30～16:00

志方公民館
11月28日(金)
10:00～12:00

※なんでも相談は予約不要・相談無料です。
事前に連絡頂ければお待たせしません。

インフルエンザを予防しよう
インフルエンザは普通のかぜとは違い、重症化する恐れがあります。流行から身を守るため、しっかりと予防しましょう!

予防のポイント

- ①正しい手洗い ②流行前のワクチン接種
- ③健康的な生活習慣
(十分な休養、バランスの取れた食事、適度な運動)

お問い合わせ・お申込み
地域包括支援センターかこがわ西
電話：079-452-2097

編集後記

朝夕の冷え込みが一段と増し、まるで秋を通り越して冬が訪れたかのような寒さを感じる日が続いています。上着が手放せず、温かい飲み物が恋しい季節となりました。これからは日毎に寒さが増し、体調を崩しやすい時期となりますので、温かくして心も身体も **ほろ** (^^) とできる穏やかな時間を皆さんと一緒に過ごしていきたいと思えます。寒い日には温かい笑顔と優しい言葉が何よりのぬくもりになります。

(真)

