

# いきいき くらぶ 第8号

平成18年 7月 1日 発行 医療法人 滝川いきいきクリニック  
名古屋市昭和区滝川町 10-1  
TEL 052 (839) 1112

通所介護・介護予防通所介護施設 (デイサービス)  
居宅介護支援事業所

## いきいきヒルズ日記

4月12日、ヒルズ開所の日、緊張して利用者さんを迎える。お風呂の足拭きがないわっ！大変！ 松華堂弁当に入ったおひるごはん、とてもきれいで満足してもらって、よかった。

5月18日、スタッフ総出で、裏庭に畑を作る。固い土で石がごろごろ、全部掘り返して、石を取り除く。落とし穴は誰も引っかけりませんでした。残念！

5月19日、畑に畝を作って、きゅうりとナスとピーマンを植える。車椅子のSさん、ナスの苗を持って立ち上がろうとしてた。意欲的に動かれてうれしい。

5月30日、いきいき畑のプレートがかわいいから、見てください！

6月5日、らっきょうを漬ける。らっきょうに、煮立てた甘酢を注ぎ、急いでふたをしてできあがり。らっきょうって、やっぱりすごいにおいかわ。

自然庵の米倉お父さん、大活躍でした。

6月9日、千種のイオンへ買い物ツアーに出かける。雑貨屋さん、文房具屋さんなど、希望のお店を目指してスタッフは、広い店内を走り回りました。

「なかなか買い物にはいけないので、うれしかった」と言われ、報われました。

6月12日、植えたきゅうりがもう大きくなって、収穫する。ナスも焼ナスにした。おいしい！もぎにいかれたSさんの嬉しそうな顔！よかったあ！

6月16日、ボランティアのFさんが、お琴を弾きに来て下さる。お琴に合わせて童謡を歌って、とても楽しかった。お抹茶を点てるミニ茶会付きでした。

ヒルズはこんな毎日です。今は野菜の収穫に大忙し。

暖かいスタッフが心をこめてお世話、癒しと安心の場を提供しています。

ご近所の皆さん、いつでも、どなたでも、のぞきにいらしてくださいね。

いきいきヒルズ／八事富士見 405 TEL(052)839-3688 FAX(052)837-1555

おすすめ本の紹介です



## ツインソウル 死にゆく私が体験した奇跡

福島大学教授 飯田史彦著 (PHP)

「生きがいの創造」など、多くの著書で、生まれ変わりの人生を説いている飯田史彦先生は、昨年12月28日、脳出血で意識不明の重体になり、脳外科手術を受けられました。その間におこった、臨死体験（いわゆるあの世の世界のこと）が、この本になりました。

死んだらそれで終わりではなく、魂は生き続けるのです。

以下、当書よりの抜粋です。

「私の魂は、同時に、あらゆる存在とつながっていました。」

魂の状態に戻ると、「怒り」「憎しみ」「嫉妬心」「嫌悪感」などのマイナスの感情をすべて失い、私たちは、「愛」「正義」「使命感」といった、プラスの感情のみに満たされるのです。

肉体を持って生きていた時に、たとえどれほど人を裏切り、傷つけてきた人であっても、いざ死を迎えて「魂」の姿に戻れば、愛に満ちた本来の性格に戻って、あらゆる存在に感謝し、謙虚に謝罪することができるようになるのです。

（そして出会った、ものすごくまぶしい光に、尋ねられます。）

「この人生で、十分に学んだか？ 十分に愛したか？ 十分に使命を果たしたか？」

（死んだあと、このように聞かれるのですね。）

決して、名誉や地位やお金が、人生の目的ではないのですね。）

（その究極の光に質問します。）

—人生とは、いったいなんなのでしょう？

「魂が人間として生まれていく目的は、ただ「学ぶ」ために尽きます。」

—それでは、人間にとって、一番大切なことはなになのでしょう？

「誇り高く生きること、つまり、自分は愛そのものだという自信を、決して失わないこと。愛そのものである自分を、ありのままに愛すること。」

「自分を愛せない人は、こころの光を感じて祈りなさい。」

「生きていて大切なことは、笑うこと。愉快に笑う時に、心の奥で光の次元とつながって、光にエネルギーを受け取ることができます。」

当院は、飯田先生に共感し、「生きがいメディカル・ネットワーク」に参加しています。



## 滝川いきいきクリニック いきいき講座

自分の体調をみながら、「セルフケア」する方法を覚えましょう！  
いつでもどなたでも御自由にご参加ください。



「気功講座」 毎週火曜日 14時から15時30分・クリニック3階

三溝洋子先生が丁寧な指導をなさいますので、初めてのカタでも大丈夫です。  
ゆっくり無理のない動きですが、終わるとからだ中「気の巡り」がよくなった  
のを感じます。呼吸法、練功、導引養生功などを行います。(1回200円)



「いきいき体操講座」 毎木曜日 10時30分から11時・クリニック3階

腰の痛い方、肩凝りの方など少しずつ体操をするとよくなります。痛みがない  
方も予防のために軽い体操を覚えましょう。クリニックスタッフが指導します。



「養生講座」 毎月第4金曜日 14時から15時まで・クリニック3階

どうしたら元気にいきいきと生活できるの？どんな食事がからだにいいの？  
風邪や花粉症のお手当て、足ほぐしの方法、漢方薬ののみ方・・・など  
当院医師をはじめ専門家がお話しします。  
毎回テーマが変わりますので、詳しくはクリニックにお問い合わせください。



「ボディートーク」と「ソングハウス」

毎月第4土曜日 14時から16時20分頃まで・クリニック3階  
からだをゆすって声を出しながら、からだところをほぐします。無理してい  
たり、がまんしている気持ちを「からだのこり」から教えてもらってビックリ！  
気持ちを開放してすっきりします。八坂美智代先生の指導です。(1回2000円)  
「ボディートーク」に続けて「ソングハウス」では、玲子Dr.と歌いましょう。



## 自然庵 (じねんあん)



月～土曜日 午前11時30分から午後2時まで

滝川いきいきクリニック前のおいしい「自然食レストラン」です。

大評判営業中！ TEL/FAX (052) 832-0881

船越流「わらの料理」を実践。料理人米倉さんのビタミン愛と大きな宇宙のエネルギーを小さなお鍋に閉じこめて、本当のおいしさを最大限にひきだします。

基本は玄米菜食。お砂糖の甘さがなくてもお野菜ってこんなに甘い。動物性のお肉や乳製品なくても、じゅうぶん満足できるのよ。素材や調味料にこだわり、こころをこめてお料理をつくります。



## 滝川いきいきクリニック セラピーのご案内

こころとからだを大切に、自然治癒力・免疫力を高めて治療します。  
医師の診察後ご予約になりますので、受診時にご相談ください（保険外療法）

### イトオテルミー療法（島村啓美・野口理絵子療術師）

おだやかな香りと温かさが、筋肉のこりや痛みをやわらげ、疲労回復、胃腸の働きを活発化するなどの効果がみられます。

### オイリュトミー個人セッション（細川明子オイリュトミスト）

シュタイナー医学の考えに基づき、やさしくからだを動かしていくなかで、頭とからだところの調和をとります。ありのままの自分にもどりましょう。

### パーラブレック 式 ハズ・オン・ヒーリング（竹内裕子看護師）

からだに手をのせて、細胞のエネルギーにコンタクトしていきながら、オーラフィールドを整えます。自己の内側からの気づきを促すワークです。

### クレニオセイクラルセラピー・頭蓋仙骨療法（落合とも子セラピスト）

頭蓋仙骨システムのバランスを取り戻すことで、ストレスが解消されます。緊張がほぐれ、とてもリラックスしていきます。