

明けまして おめでとうございます



一年の計は元日にありと申しますが、昨年を振り返ってみるともまた意義のあることではない

しょうか。

なんと言っても
一万五千人を超
える犠牲者そし
て三十三万を超
える避難者を出
した東日本大震
災、それに続く
原子力発電所の
重大な損壊、そ
の廃炉には三十
年以上もの歳月
を要すると言わ
れています。こ
れらの爪痕、そ
れは大津波に破

ながま新聞

ながま新聞
編集 新聞部員
姫路市北条宮の町
215番地
TEL079-287-1025

壊されたままの
残骸、放射性物
質による汚染に
さらされた土壌

や動植物、それらの人体への影響
等々限りなく人々を不安な状態に
追いやっています。

これ等の未曾有の大災害は、ま
さに終戦直後を想起させるものが
あります。このような苦境のなか
にあつて大きな刺激となり活力と
なつたのは、あの機敏な行動力に
よつて世界制覇を成し遂げた「な
でしこジャパン」の活躍だったと
言えましよう。被災地の皆さんは
もとより日本国中が歓喜に包まれ
たのですから。

ところで、十一月に国交樹立二
十五年を期に、ブータン王国の国
王ご夫妻が来日されました。

この国はヒマラヤ山系東端の標高
二千メートルの位置にある九州ほ
どの小国です。が、国是は国民総幸

福なのだそうです。世界の多くは
国民総生産を掲げていると言うの
に。そして国旗には「龍」が描かれ
ています。わが国も今年「辰」の
歳、私達もささやかな幸福感を求



め、「がんばろう日
本」の旗の下、被災
地の皆さんの健康
を祈念し、「なか
ま」の絆を強め、い
たわり合つて、こ

の一年を過ごすようではありませ
んか。
菊池 武明

今年の年女

西川 笑巴子

龍が精一杯頑張ってくれると信
じ、明るく幸福な一年になるよう
祈りたいです。

岡野 紀美子

今年は、？回目の年女。今年の易
によると、どんな状況下にあつて
も責任感ある姿勢を貫く事が大切
とありました。心に留めて頑張り
たいです。



ティータイム

昨年は自然災害に見舞われて大
変な年でした。

我が国は、昔から繰り返し自然
災害が起こり、その都度いち早く
立ち上がってきました。これは日
本人の持つ忍耐力に加えて、お互
いが助け合おうとする「絆」と言
う日本古来からの心があつたか
らではないでしょうか。今年は、
その昨年の世相を表す漢字にも
選ばれた「絆」の心を大切に頑張
りたいものです。戦後、アメリカ
式自由と言つ価値観の浸透とと
もに希薄化してきているこの
「絆」の心を取り戻し、今こそ行
き過ぎた自由により荒廃した社
会や人の心を立て直す時ではな
いでしょうか。為政者の方々に
も、東日本大震災の復興に「絆」
の精神を忘れないでほしいと願
う次第です。「あけび」の仲間の
皆様。今年も元気で「絆」を大切
に楽しく頑張りましょう。

岩村 和雄

仲間の声

★今年の抱負

★去年最も印象に残った事

岩佐 雅展

★もう少ししりハビリを頑張つて、夏には歩き出すであろう孫に負けないよう、補助具無しで歩くこと。

谷村 秀樹

★日々を大切にしていきたい。
★オノコの孫が生まれオノコの孫が三人になりました。

松本 育造

★本を一冊でも多く読みたい。
★何もかもスカタンばかり。

中村 豊子

★パーキンソン病と上手に付き合
い、前向きに自分のペースで何事
も楽しくできたらいいなと思いま
す。

★職員の皆さんに色々な場所に
連れて行ってもらったり、明るく
声を掛けてもらったりしたこと。

長谷川 和宏

☆今、字を書くのが困難。
手紙が書けるようにしたい。

★子どもが東京へ連れて行
つてくれたこと。
孫とのおしゃべり

英山 千ヤ子

孫：「おばあちゃん、『あけ
び』って何する所？」
と、聞かれて、

私：「『あけび』はね、おばあ
ちゃんのような病気の人がた
くさん集まって来て、一日を
楽しく過ごす所なの。心優し
い職員さん達が色々お世話し
て下さるし、活花や絵手紙、習
字、散歩とわが身を惜しまず
お世話してくださるの。おば
あちゃんは、職員さんたちに
感謝の気持ちで一杯。あなた
も大きくなったら、あけびの
職員さんの様に心優しい、人
の為に尽くせる人になつてね」
と話しました。

短歌・俳句・川柳

病める身を

いたわりくれる我が息子
リニツク背のまま今日も
キッチンに 英山 千ヤ子

薫風が

嵯峨野の庵撫でてゆく
吉原 昭一

鉢植えの

シクラメン置き新春を待つ
はる 長谷川 和宏

カニ食べて

横に歩かず前を向く
木村 正人

私の孫自慢



岩佐雅展さんと
君代さんのお孫さん
岩佐知義くん

動脈硬化症を防ぐ六ヶ条

- 一、体を動かすこと。散歩等を継
続すること。
 - 二、家に閉じこもらないこと。
 - 三、自分のことはできるだけ自分
でhanding。
 - 四、極力笑う場を多く持つこと。
 - 五、趣味を持つこと。
 - 六、栄養のバランスを考えた食事
をするここと。
- 森澤 博

認知症防止心がけ四ヶ条

- 一、くよくよしないで明るい気分
で過ごすこと（よく笑い感動しよ
う）
 - 二、いつも若々しくおしゃれ心を
忘れないで（仲間と楽しく）
 - 三、こまやかな心配りをした良い
お付き合いをしよう。（世話好き）
 - 四、興味と好奇心をもとう。例
（読み書き）
- 森 フミエ



切り絵 木村正人