



さあ! 楽しく
マイペースに

樹楽体操

《 肩回し運動をしてみましょう。》

樹楽: 門真トレーナー
【高山 寛】タカヤマ サトル
■体育系専門学校卒業 ■大手フィットネスクラブでもトレーナーとして活躍 ■健康運動指導士: 取得 ■現在もパワリハ樹楽門真にて、トレーナーとして勤務する傍ら、日々動作改善などについて研究・試案を続けている。



・手のひらで肩を掴むくらいの位置でキープ
(肩を実際つかめなくて離れてもOK)



・肘を肩の高さまでまっすぐ上げる



・胸を張りながら肘を外へ開く



・そのまま腕を下に降ろし(1)の最初の位置まで戻す

※1セット10回(終わったら逆向きも) ※息を吸ってゆっくり吐く間に一周しましょう ※腕を曲げると痛い時は手を伸ばしたまま回してもOK ※片方ずつでも両手同時でもOK

『1日3時間』広々とした空間で伸び伸びと楽しく続けられる機能訓練『樹楽: 門真』

お問い合わせ・施設見学 ● ● 06-6904-7272

〒571-0041 大阪府 門真市 柳町12-22 KI RA古川橋 1F
【京阪電車 門真市駅・大阪モノレール門真市駅から徒歩10分】

本日も 樹楽日和

香里園
川辺
恭子



『皆さんおはようございます!』『皆さんこんにちわ~』『いらっしゃいませ』『お待ちしていました』。私の一日はこの言葉から始まります。ご利用者が来所され、笑顔で「あら、おはよう。今日もいてくれたん?ありがとう!」と言われ満面の笑みにて挨拶をしてくださったり、しっかりと私の手を握って下さって手の温もりを感じれる瞬間が私の喜びとなり、活力・パワーにもなっています。私は介護スタッフをしておりますが、本当は《介護》という言葉は余り好きではありません。それは何故かという、ご利用者様より目線が上からの言葉だからです。ですから樹楽で働かせて頂いている時は、ご利用者様を《自分の両親》と思い接する事が一番ではないかと思ひます。また、ご利用者様は私よりも人生の先輩であるのです。

人生の先人達は知識や言葉・知恵等を、私達に残して下さり脈々と受け継がれています。その素晴らしい物を、私も結婚して子供が出来た時より、自分の子供にしっかり教えています。心の優しい子供にするには、また心の優しい大人になるには、万人に対して“愛”が持てるかという事です。大それたテーマですが私は“愛”という言葉、そして“一期一会”という言葉が大好きで、ご利用者様の誕生日会にはスタッフの寄せ書きと共に『一期一会』という言葉を書くようにしています。出会えた事に感謝!その出会いを大切に!と、いつも思う次第です。

昨今、日本は高齢化社会を迎えいろんな問題を抱えています。私一人では大した事は出来ないかもしれませんが、私の持っている全ての情報と知識をスタッフや関係者に伝え・理解して頂き、現場で実践して頂く事で少しでも“力”になれたらと思う毎日です。その小さな“力”の1つひとつが輪になり手を継いで進んでいく事で、今まで日本を造り・支えて下さった先人への恩返しに少しでもなるのではないかと思っております。いずれ私にも訪れるであろう老後が明るい未来になっていくことを願って止みません。

楽しく、楽しくマイペースで、楽しく一歩はじめましょ。

樹楽通信

平成 23年 3月1日
《第2樹》

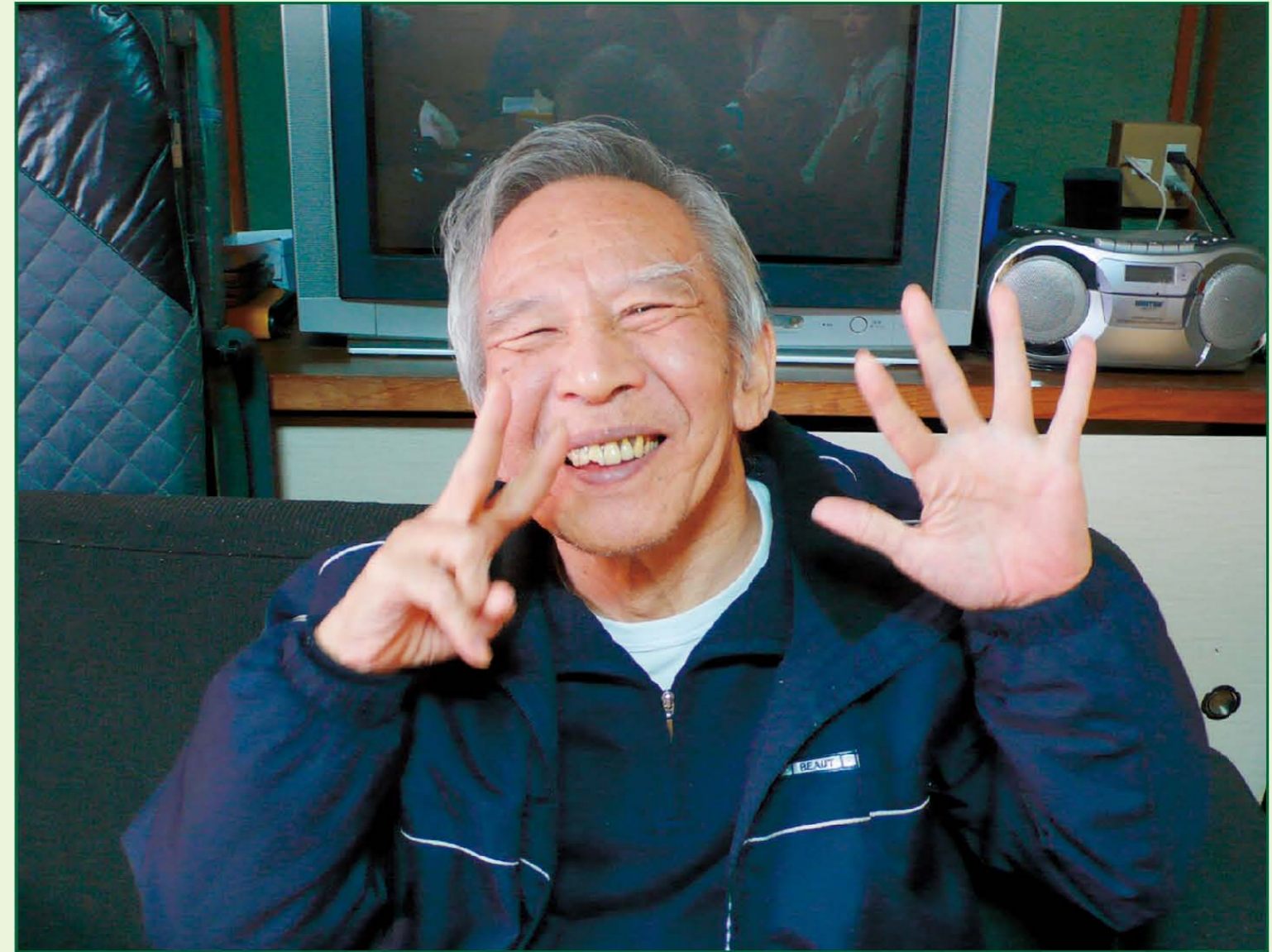


写真: 樹楽『団らんの家』香里園の笑顔

コラム あいえんきえん

愛縁樹縁



株式会社 アクロス
代表取締役 原田 健一

樹楽の加盟店さんでのお話です。

『団らんの家』樹楽を開所するため、相談員さんの募集をしたのですが、そこに応募してくれたKさんのお話です。Kさんは以前介護業界で働いていました。仕事も私生活も充実していました。介護の仕事が好きでした。私生活でも結婚することが決まりました。お子さんも産まれることになりました。しかし残念な事に介護の仕事では金銭的に家族を養っていくのが難しく、考え悩んだ末に転職をされたそうです。介護の現場を離れて本当に自分は介護の仕事が好きであると思ったそうです。お子さんも成長し、保育園に預かっていただくことが出来るようになり、奥様が仰ったそうです。「共働きしてもいいよ。介護の仕事したら」そしてKさんは樹楽団らんの家の相談員として就業いただけることになりました。

この話しをアクロスのスタッフから聞いた夜、泣けました。今この文章を新幹線の中で書いています。あれから2ヶ月経っていますが、新幹線の中で泣いています。私は何としても樹楽『団らんの家』を日本中に広げて、爺ちゃん・婆ちゃんに、Kさんの気持ちとKさんの奥様の真心を伝えないといけない義務を負っています。重いそれはそれは重い義務です。



樹楽に関する総合問い合わせ 0120-03-1400

株式会社 アクロス

社団法人 日本フランチャイズチェーン協会 正会員
社団法人 大阪府介護保険施設経営者連絡協議会 正会員

〒584-0053 大阪府吹田市江の木町17-1 コンバーノビル 8F TEL 06-6339-8400 FAX 06-6339-5676

【樹楽】の運営方針

1. 利用者様を第一と考え、常に『快適で満足していただける』空間を提供いたします。
2. 『利用者様とご家族の声』を大切にし常に『要望にお応えできる』サービスを提供いたします。
3. 『利用者様の気持ちを癒し』常に楽しい心持でお帰りいただけるよう鋭意努力いたします。

【樹】とは大樹を表しそれは「安心感」と「家族」を意味します。

樹楽では「家庭的なサービス」提供を目指し、利用者様にご家族の家か友人の家を訪れたようなお気持ちで過ごしていただくことを理想としています。

【楽】とは楽しい心持で過ごして、お帰りいただくことを目指しています。

楽しいだけでなく「気持ちを癒し」快適に過ごしていただくことを理想としています。

- 樹楽『団らんの家』香里園 ■ 〒572-0007 大阪府寝屋川市美井町3-1 ☎.072-833-6060
- 樹楽『団らんの家』大泉学園 ■ 〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町8-1-20 ☎.03-5935-6262
- 樹楽『団らんの家』杉並宮前 ■ 〒168-0081 東京都杉並区宮前3-5-3 ☎.03-5930-1743
- 樹楽『団らんの家』私市 ■ 〒576-0033 大阪府交野市私市6-30-9 ☎.072-892-7559
- 樹楽『1日3時間のフィットネス』門真 ■ 〒571-0041 大阪府門真市柳町12-22 KIRA古川橋 1F ☎.06-6904-7272
- 樹楽『団らんの家』門真東 ■ 〒571-0002 大阪府門真市岸和田3-9-25 ☎.072-885-8800
- 樹楽『団らんの家』若久通り ■ 〒815-0042 福岡県福岡市南区若久4丁目8-15 ☎.092-561-8828
- 樹楽『団らんの家』小垣江 ■ 〒448-0813 愛知県刈谷市小垣江町上38番 ☎.0566-78-3927
- 樹楽『団らんの家』本郷 ■ 〒465-0024 愛知県名古屋市中東区本郷1丁目-248-1 ☎.052-768-6213

◆ 3月の行事 ◆ 季節の歳時記より

3月の季語：早春/春暖/仲春/春雪/雪解け
・早春の候・春近づく頃・ひな祭りも過ぎ など

ひな祭り 身のけがれを祓うことが始まり

中国では、3月の最初の巳（み）の日は忌日とされ、不浄・邪気・けがれなどの恐ろしいものが襲ってくるといわれた日でした。家の中にいると人の災難が降りかかってくるというので、人々は老若男女にかかわらず家を出て水辺へ行き、みそぎをしました。このとき、人形（ひとがた）を作って、それで体をさすり、身のけがれを移して供物と一緒に水に流して厄払いをしたものです。この人形（ひとがた）が、次第に手の込んだ立派な人形（にんぎょう）になって行きました。これがいわゆる「流しびな」の始まりです。

また、平安時代には、上流階級の子女が美しい人形で遊ぶ「ひいな遊び」という、ままごとに近い遊びがあり、この両方が結びついて、現在のひな祭りになっていったとされています。

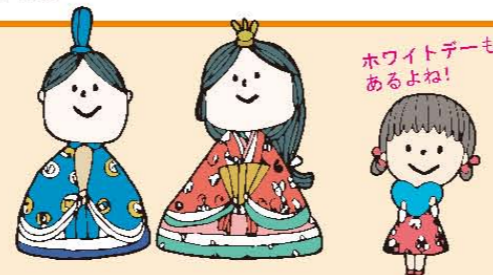
お彼岸 祖先の霊を供養する日

彼岸と言うのは仏教の言葉で、この世を「此岸（しがん）」と呼び、仏の住む世界を「彼岸」といったのです。極楽浄土（あの世）は西方にあるといわれますが、太陽が真西に沈む彼岸の日は、先祖たちが住んでいる世界と、この世が交流できる日だと考えられ、祖先の霊を供養する仏事が行われるならわしとなりました。

お彼岸にはおはぎをたくさん作り、近所に配る習慣もありました。春は牡丹餅（ぼたもち）、秋はお萩（おはぎ）と呼ばれ、春は大きく、秋は小ぶりに作ったようです。



祭りの定番といえば、やはり“ちらし寿司”具に山のものや海のものをバランスよく入れて栄養バランスを調えます。すし飯の酢にはカルシウムの吸収を高める・疲れを取る・食欲を増進させる・防腐作用などの優れた効果があり、栄養成分の吸収を高める働きにも優れています。米の糖質、卵とエビのたんぱく質と脂質、野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維が元気な細胞を作り、若さの維持に良い効果があるみたいです。



ホワイトデーもあるよね!

《2011年 3月1日開所の樹楽》



樹楽
『団らんの家』私市
〒576-0033
大阪府 交野市 私市 6-30-9
☎ .072-892-7559
FAX.072-808-8691
※京阪交野線
私市駅から徒歩約5分



樹楽
『団らんの家』本郷
〒465-0024
愛知県 名古屋市
名東区 本郷 1丁目-248-1
☎ .052-768-6213
FAX.052-773-9601
※地下鉄東山線
本郷駅から徒歩約10分

【樹楽】施設紹介



樹楽
『団らんの家』杉並宮前
〒168-0081
東京都 杉並区 宮前 3-5-3
☎ .03-5930-1743
FAX.03-5930-1743
※西荻窪駅より徒歩約15分。
関東バス：バス停『宮前4丁目』から徒歩約3分。

杉並宮前から一言『いつも笑い声の絶えない明るい家で、ご利用者様にもはつらつと過ごしていただいています。きめ細やかなサービスを提供し、皆様にゆっくり楽しい時間を過ごしていただける空間になっています!!』



樹楽
『団らんの家』小垣江
〒448-0813
愛知県 刈谷市 小垣江町上 38番
☎ .0566-78-3927
FAX.0566-78-3928
※名鉄 三河線：小垣江駅より徒歩約12分。

小垣江から一言『“またここに帰って来たいなあ”懐かしさのある家で一日一日を大切に過ごされませんか？ ここに来たら一日笑顔で過ごせるよう、いつでもきらくにおいでませ♪』

施設見学は随時受付けております。ご希望の方は各樹楽へお電話ください。



知ってました?

脳の活性・ストレスの軽減に『音楽・歌』が良い

音楽は聴くと、気分が明るくなったり楽しくなったりしますし、お気に入りの歌であれば自然と口ずさみ元気になれるよ。音楽は感情に変化をもたらす効果があり、感情を豊かにします。歌は声を出すことで心のストレスを軽減させたりします。そして音楽や歌は認知症を予防するとも言われています。懐かしいメロディーや童謡を聴いたり歌うことで、昔の記憶が蘇ったり、歌詞の中に含まれる単語や名前が脳内にイメージされ、それらが頭の中にイメージが浮かぶことで、脳が活発に動き、認知症予防に効果的になるとも言われています。樹楽では音楽・歌に『運動』をプラスして、利用者様みんなで歌を唱いながらマイペースに楽しく体を動かしています。音楽や歌のリズムが体を動かすのに良い効果をもたらしています。

