



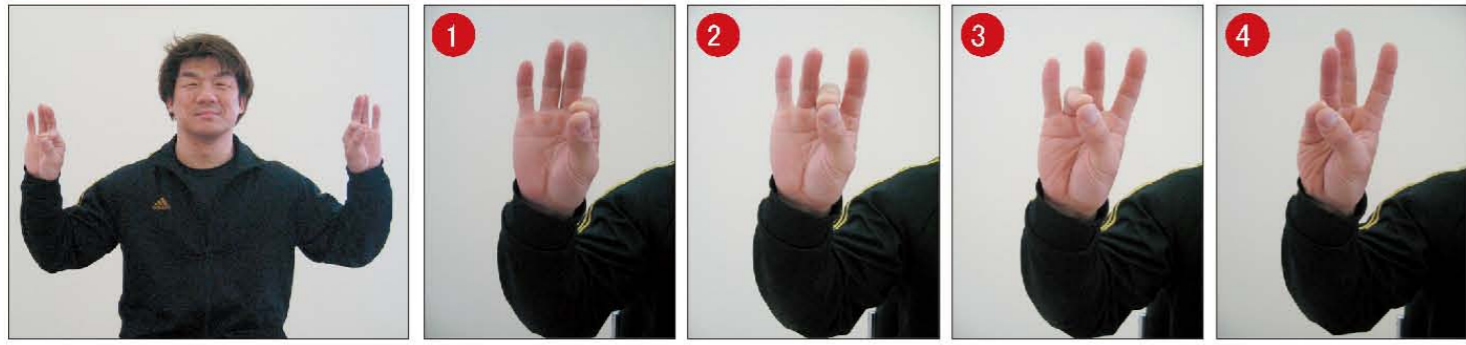
さあ! 楽しく  
マイペースに

# 樹楽体操

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 ■現在もパワハラ樹楽門真にて、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。



指の運動をしてみましょう。



●人差し指から小指に向かって順番に親指とタッチ。小指までいったら逆向きに人差し指まで戻してみましょう!  
※応用《両手同時にタッチ》《2回ずつタッチ》

ふくらはぎの運動をしてみましょう。



膝を90度にして座りましょう(手は膝の上)  
①つま先を軸にかかとを上げる  
②そのまま2秒停止してゆっくり下ろす  
※1セット10回



《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フィットネス『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 KIRA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



株式会社 アクロス 介護事業部 玉野 友朗

初めまして。株式会社アクロス 介護事業部の玉野と申します。介護事業部に入り、施設の管理者として利用者様と接し、色々な方がおられるのだと感じました。「帰りたい」と言う帰宅願望のある利用者様。「帰りたいんだろうな」と思われるものの、言葉や表情に少しも出さない利用者様。毎回楽しみにご来所下さる利用者様。認知症の方、体が思うように動かない方一本当に色々な方とお話をさせていただきました。そんな自分の倍以上の人生を歩んで来られた方々に何が出来るのか? これからもずっと考え続けていく事になる課題だと思えます。

樹楽団らの家はこれからも日本全国に増えていきます。少しでも多くの利用者様の「生きがい」になれる施設を目指して日々精進して参りたいと存じます。今後とも宜しくお願い致します。

- 樹楽『団らの家』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

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 大阪府介護保険経営者連絡協議会 正会員

〒564-0053 大阪府吹田市江の木町17-1 コンパノビル 8F TEL. 06-6339-8400 FAX 06-6339-5678

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 4月1日  
《第3樹》



写真: 樹楽『団らの家』香里園 作: 《春満開》

## 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

大変な被害の大きさに恐れおののいています。自然の前では、人の非力さを痛感せざるを得ない。命そのものを育んでくれるのも自然のはずなのに、あまりにも惨いと思えることを無慈悲に与えるのも自然です。自然の前に人は従順でなくてはならないのでしょうか、無差別な仕打ちに自然を怨んでしまいます。この世には神も仏も無いのかと呪ってしまいます。このような惨状を目の当たりにすると、何ともいえない無力感、脱力感を感じてしまいます。森羅万象全てに意味があり、全ての出来事は必要必然であるならば、今回の震災は何の意味があり、何を学ばなければならないのか? 私には深遠すぎて判りません。ただただ、震災の被害者の方々にお見舞い申し上げます。それだけで良いのか? お見舞いし、ご冥福を祈り、義援金を募り、ボランティアに精を出すだけで良いのか? この出来事を忘れないようにするだけで良いのか? それだけなのか? 命の尊さ、人としての尊厳、自然の前での従順を命の底から感じる必要があるのではないのか……でないと亡くなった多くの命に申し訳ない。

大泉学園さんの施設長さんは震災の最中、心ない人たちの買い溜めで、食料が不足する恐れがあったので本社のある長野県まで食料調達に行かれ、杉並宮前さんのお米も一緒に持ち帰って頂きました。杉並宮前のオーナーさんは送迎車両のガソリン確保のために、未明よりガソリンスタンドに並ばれました。全ては利用者さんのために。利用者さんの尊厳を守るために。

私たちは、日常において、「命」「人格」を本当に尊重しているのか……まだまだ辛い日が続きます。樹楽のスタッフは目の前のことで精一杯です。今日を全うするのに必死です。明日は必ず来るとは言い切れないです。それでも神や仏や人を信じて精一杯頑張ります。

## 【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。

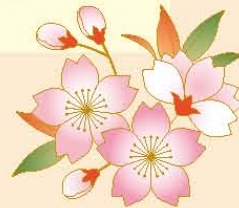
【楽】とは楽しい心持で過ごして、お帰りいただくことを目指しています。

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。

## ◆ 4月の行事 ◆ 卯月(うづき) 季節の歳時記より

旧暦では「卯の花(ウツギ)」が咲く頃。卯月の「う」は「初(うい)」「産(うぶ)」で、農耕の1年の初めの月を意味したともいわれます。

4月の季語：春暖/陽春/春風/花曇り/花冷え  
・春暖の候・陽春のみぎり・花冷えの頃 など



桜咲く『お花見』の季節ですね♪ポカポカと天気の良い日は公園までお散歩にいきませんか？

## 花祭り 4月8日／お釈迦様の誕生日を祝う

花祭りは、釈迦牟尼(お釈迦様)の誕生日といわれる、陰暦4月8日に行われる仏教の行事です。誕生日を祝って灌仏会と呼ぶ法会を行います。春爛漫の花祭りでもあるところから、一般には「花祭り」の名称で親しまれています。お参りをする人は、竹のひしゃくで釈迦像に甘茶を三回注いで拝むならわしがあります。この甘茶はお参りの人にもふるまわれ、これを飲むと無病息災でいられるとか、これで墨をすって「千はやふる卯月八日は吉日よかけさけ虫を成敗ぞする」という言葉を書いて戸に張ると、子供の疳の虫よけになるという言い伝えがあります。

## 十三参り 4月13日／虚空蔵十三参り

旧暦の3月13日、現在は新暦の月遅れにした4月13日に、数えて13歳になった男女が虚空蔵菩薩(こくうぞうぼさつ)にお参りし、福德・知恵を授かります。虚空蔵菩薩は、地の神・地藏菩薩に対する天の神であり、知恵を司るとされています。縁日である13日にちなんで、13歳の子供がお参りに行き、13品のお菓子を頂きます。せっかく授かった知恵を虚空蔵菩薩に返してしまわないよう、お参り後には後ろを振り向いてはいけない、という言い伝えがあります。十三参りは七五三ほど一般的ではありませんが、関西では子供の成長を願うために欠かせない行事であり、十三参りのお寺として知られている京都・嵯峨の法輪寺ほか、各地で虚空蔵十三参りが行われます。



## 昭和の日 4月29日／昭和天皇の誕生日

昭和の日は「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」国民の祝日です。

4月29日は昭和天皇の誕生日で、1948年(昭和23年)から1988年(昭和63年)までは天皇誕生日の祝日でした。1989年(昭和64年)1月7日に昭和天皇が崩御され新天皇が即位された後、昭和天皇の誕生日を新しく国民の祝日とするために、4月29日はみどりの日と名称を改めた祝日となりました。しかし2005年(平成17年)5月、国民の祝日に関する法律の一部改正が可決され、2007年(平成19年)から4月29日は昭和の日となり、みどりの日は5月4日になりました。

## 【樹楽】施設紹介



私市から一言『春は庭にメジロが、夏はカブト虫が飛び、ホタルの舞う築50年の檜造りの古民家です。今は失われた、古きよき日本の暮らしを、利用者様に提供致します。文字どおり「樹楽」キラクにすごして頂いています。』

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



本郷から一言『ご利用者様一人ひとり寄り添い、ご利用者様のことを第一に考え、スタッフ一同行動しています。きめ細やかな対応でご利用者様に「生き甲斐と癒し」を、ご家族に「安心」の空間を提供します。』

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

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。



もう一度  
再確認

## 防災準備と意識を再チェックしましょう。

先月、3月11日に発生した『東北地方太平洋沖及び長野県北部地震』で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧復興と皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

災害は、いつどこで起るか分かりません。いざ見舞われた時にパニックにならないように、防災袋の用意や家具等の転倒防止対策、避難経路・近所の避難エリアの確認など防災準備と意識を再度チェックしましょう。

### もう一度、確認しましょう

- 玄関や非常口は常に整理整頓されているか
- 施設の家具等の転倒防止対策はできているか
- 緊急連絡網の作成
- 防災袋の用意
- 消火器の使用期限は切れていないか
- 避難経路の確認とシュミレーション
- 近所の避難エリアの把握
- ガス栓閉め、戸・窓の開閉など緊急時の役割分担決め

### 防災袋(備品・防具)の準備

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水         | <input type="checkbox"/> カップ・スプーンなど |
| <input type="checkbox"/> 食料・非常食    | <input type="checkbox"/> 生理用品・眼鏡など  |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品     | <input type="checkbox"/> ラジオ        |
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭多めに) | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ      |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯      | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ   |
| <input type="checkbox"/> 防寒具・雨具    | <input type="checkbox"/> メモ・筆記具     |
| <input type="checkbox"/> 軍手・タオル    | <input type="checkbox"/> 下着・衣類      |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ     | <input type="checkbox"/> 運動靴        |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋     | <input type="checkbox"/> 頭巾         |

上記は一例です。防災袋は1つだけでなく、いくつか用意し何ヶ所かに置いておくとういでしょう。各施設、スタッフ会議を開き防災準備・対策等を一度しっかりと話し合ってください。

