

滝の原便り

社会福祉法人西仁会 広報誌

〒320-0851 宇都宮市鶴田町3381

TEL. 028-632-7577



「高齢者の生活を幸福にするため」に、
ポジティブ心理学が果たす役割

高齢化社会が進む中で、高齢者の生活の質を向上させるためにさまざまな方法が模索されています。その中でも、ポジティブ心理学が高齢者の幸福にどのように貢献できるかは重要なテーマです。

○ ポジティブ心理学の基本的な考え方

ポジティブ心理学は、従来の心理学が主に病気や障害に焦点を当てていたのに対して、個人の幸福感、強み、そして自己実現に注目します。特に、人間関係や社会的つながり、感謝の気持ち、楽観的な思考、マインドフルネスなどが重要なテーマとして扱われています。これらの要素は、高齢者が日々の生活で経験する感情や意義に直接的な影響を与え、幸福感を高めることができるのです。

○ 高齢者の心身の健康に対するポジティブ心理学の影響

高齢者が幸福を感じるためには、心身の健康が不可欠です。年齢を重ねることで、体力や免疫力の低下、認知機能の衰え、孤独感などが問題となることがあります。しかし、ポジティブ心理学が提倡する感謝や楽観主義、自己肯定感の向上は、これらの問題を軽減する助けになります。

例えば、感謝の気持ちを持つことが習慣となれば、高齢者は日常の中でも小さな喜びを見つけやすくなります。感

○ ポジティイブ心理学の基本的な考え方

ポジティヴ心理学は、従来の心理学が主に病気や障害に焦点を当てていたのに対し、個人の幸福感、強み、そして自己実現に注目します。特に、人間関係や社会的つながり、感謝の気持ち、楽観的な思考、マインドフルネスなどが重要なテーマとして扱われています。これらの要素は、高齢者が日々の生活で経験する感情や意義に直接的な影響を与える、幸福感を高める

○ 高齢者の心身の健康に対するポジティブ心理学の影響

高齢者が幸福を感じるためには、心身の健康が不可欠です。年齢を重ねることで、体力や免疫力の低下、認知機能の衰え、孤独感などが問題となることがあります。しかし、ポジティブ心理学が提倡する感謝や楽観主義、自己肯定感の向上は、これらの問題を軽減する助けになります。

例えば、感謝の気持ちを持つことが習慣となれば、高齢者は日常の中できな喜びを見つけやすくなります。感

- 高齢者の社会的つながりとポジティブ心理学
- 高齢者の強みを活かすことの重要性



管理者 羽金和彦

- **ポジティブ心理学を活用した実践的なアプローチ**
ポジティブ心理学を高齢者に活用するためには、具体的な方法があります。例えば、毎日の生活の中で感謝の気持ちを持つことを習慣にすることが挙げられます。感謝のジャーナルを書く、ポジティブな出来事に注目するなどの方法が効果的です。また、マインドフルネスや瞑想を取り入れることによって、ストレスを軽減し、心の平穀を保つことができます。
さらに、高齢者同士のコミュニケーションを促進するグループ活動も有益です。定期的な交流の場を提供することによって、社会的つながりを深め、孤独感を減らすことができます。こうした活動は、ポジティブな感情を引き出し、個々の幸福感を高めることに繋がります。

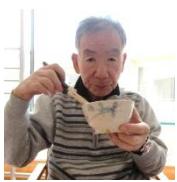
ファミール滝の原



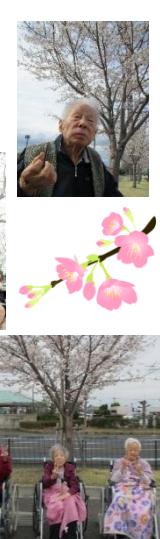
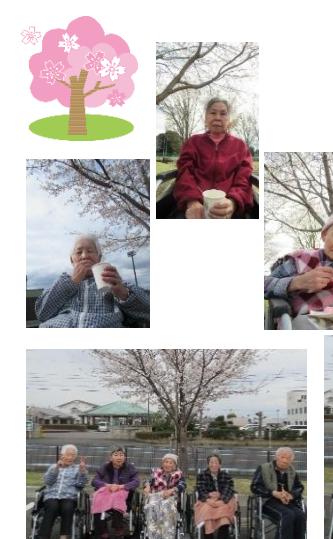
ひな祭り 3月3日



バレンタインデー ホワイトデー
2月14日 3月14日



桜色の混ぜ込みご飯が目を引く特製御膳です。
皆様の笑顔も花開きます。



お花見 4月6日
今年も総合運動公園にて花見を行いました。
最初は曇り空でしたが、徐々に晴れ間が出て
青空を背景にお茶会を楽しみました。

豆まきの後はシュークリームを食べて鬼退治です。

ひな祭りには、はまぐりの形の
変わり寿司がおいしそうでした。
バレンタインのドーナツに
ホワイトデーのフルーツサンド。
どれもワクワクしますね。

通所リハビリテーション



季節に合った、花や虫をモチーフに
した壁飾りを作っています。
貼るのがいいな。という人も、細かいのも
やってみたいなあという人、
はさみは苦手だよ。でもいいです。
何かしら一緒に作りましょう。

いつも参加は適当に、職員が気が向いた人を
誘って
手作業をしています。
おやつの前には体操とレクリエーションがあ
ります。

利用者様が自宅の庭に咲いている
お花を持ってきてくださいました。
寒い毎日でしたが、だんだんと温かくな
なつてきて身体も少し動きやすくなつて
きましたね。リハビリに、レクリエーションに
楽しくいきましょう。



滝の原苑

〈節分昼食会・お茶会〉 2月2日（日） 節分昼食会・お茶会を開催致しました。

昼食会メニューは、「大豆ごはん、そばの甘酢和え、菜の花ごま和え、節分汁」お茶会メニューは「鬼さんケーキ」恒例であります、お茶会前に“年女”的方に豆まきをして頂き、その後全員で鬼退治。楽しいひと時を過ごしました。



〈ひな祭り昼食会・お茶会〉

3月3日（月） ひな祭り昼食会・お茶会を開催致しました。

祭り昼食会・お茶会を開催致しました。昼食会メニューは、「ちらし寿司、天ぷらの盛り合わせ（きす・かにかまぼこ）、菜の花ミモザサラダ、すまし汁」お茶会メニューは、「ひな人形大福、ひなあられ」今年もお雛様の前で記念写真を撮りました。



〈ホワイトデーお茶会〉 3月14日（金） ホワイトデーお茶会を開催致しました。

今年のメニューは、「手作りクレープ」クレープの上に好きな具をのせ、生クリームやキャラメルシロップ、チョコレートソースなどをトッピングして完成。皆さん大変喜ばれおりました。



〈お花見〉

4月10日（木） 新川へお花見に出かけました。お天気が心配でしたが、雨にも降られず久々の外出を楽しめました。



〈春御膳夕食会〉

4月10日（木） 春御膳夕食会を開催いたしました。

今年も恒例のメニュー、「チヨコレートフオンデュ」「いちご」、バナナ、みかん缶、鈴カステラ、どうぶつカステラ、ポテトチップスなどにチヨコレートソースをつけながら召し上がって頂きました。



〈あげぱんの日〉 4月23日（水） 15:00時のおやつにあげぱんを食べて頂きました。

大好きなコツペパンを油で揚げて、「砂糖」「コア」「きなこ」の三種類を準備。一番人気は「きなこ」でした。



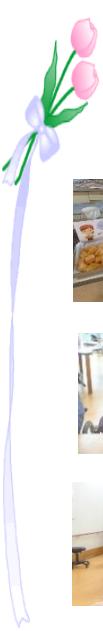
ケアハウス滝の原苑



さあ、五月を迎える。
立春の日を迎える前日に豆をまく。
そう、節分だ。

ケアハウスの豆まきは、にぎやかだ。
そして、ひな祭りを楽しんで、御膳を美味しくいただきました。

今年も、枝垂れ桜は、色鮮やかだ。
今年も、ケアハウスは、光あふれる5月を迎える。



ご存知ですか

今年のNHK大河「べらぼうう・萬重栄華乃夢話」を見て
いますか。貸本屋から身を起した成年・萬屋重三郎
(1750-1800)、通称「萬重(ツタジユウ)」が出版
というメディアを駆使して、江戸を面白い町にしよう
と奮闘する物語です。物語の舞台は、吉原と呼ばれる
幕府公認の遊郭です。吉原遊郭の華といえば「花魁(お
いらん)」でしょうか。この物語では、吉原で生まれ
る

育つた「薦」こと幼なじみという設定で、吉原屈指の名妓・花の井／五代目瀬川が登場します。

五代目瀬川の活躍した時代は江戸の中期 安永年間（1772～1781）ですが、これより遡ること約120年前、江戸前期の1657年1月江戸最大の火事「明暦の大火」が発生します。この大火で、日本橋人形町にあつた遊郭吉原は全焼し、同年6月浅草寺の北西約1km先の浅草日本堤（千束）に移転し新吉原が誕生します。

新吉原誕生と同時に吉原の太夫の筆頭「高尾太夫」二代目を三浦屋の養女が襲名することになります。この養女は、1641年（寛永18）下野国・塩原の元湯に生まれ、5歳のとき一家は下塩原塩釜へ移り住んでいます。幼名は「あき」と言い、木の葉の化石を湯治場で売り家計を助けていたといいます。「あき8歳」のとき、江戸日本橋の遊郭三浦屋の四郎左衛門夫妻が塩原へ湯治に訪れたことが縁で、同夫妻の養女となり、日夜修練に励み知性や品性を磨き高めてきました。三浦屋の焼失で「あき」は養育の恩返しと三浦屋再興のため、自らの意思で二代目高尾を襲名したのです。高尾太夫は一躍有名になり、その名を江戸中に馳せました。しかし、高尾太夫は肺の病により2年余で離籍し、浅草山谷の三浦屋別荘で療養していましたが、19歳で亡くなります。



ファミール滝の原



介護職

新入職員のお知らせ



物価の高騰は本当に困ります。私たちの主食「お米」の値上がり、昨年の2倍を超える価格なのですからたまりません。備蓄米を放出しても一向に下がらず、むしろ値上がりする始末です。エンゲル係数（家計費用のうち、食費の割合）が1981（昭和56）年以来、43年ぶりの高い水準（28.3%）になったのも頷けます。食費がかさみ、暮らし向きはよくないと感じられている方も多いのではないでしょか。食料品だけではありません。生活用品やガソリンなどの価格高騰も早急に対応して欲しいですね。

何かとトラブル続きの「大阪・関西万博」が4月13日開幕しました。開幕から11日目で100万人を突破したそうですが、1日平均に換算すると約9万人。6ヶ月の開催期間の目標は約800万人（1日当たり平均約15万人）です。まだ始まつたばかり、これからでしょうか。因みに55年前に開催された70大阪万博では来場者数は約800百万人でした。そのときの目玉は開幕前年にアポロ宇宙船が人類初の月面着陸を果たし持ち帰った「月の石」の展示（アメリカ館）でした。連日、見物客が長蛇の列をつくる大変な人気でした。今回は南極観測隊が発見した「火星の石」が日本館で、それに「月の石」がアメリカ館で再び展示されています。今回もアメリカ館の人気は断然高いようです。参加国や企業などのパビリオンは84館、行く際には事前の念入りの調査、準備が必要ですね。



次号は8月1日発行予定です



編集雜記

逸話ですが、1660（万治3）年に遊興放蕩三昧が主因で、綱宗（21歳）が強制的に隠居させられたことと、同時代に高尾太夫が急死したことなどが結びつき創作されたものと考えられているようです。こうした逸話は高尾に関する多くの俗説を生み、浄瑠璃や歌舞伎などの題材になつていくのです。

トランプ関税が世界経済を揺るがす中、今年も大型連休がやつてまいりました。今回は日並びがあまり良くなく曆通りだと最大でも4連休です。ちよつと長めの旅行は行きにくいかも知れませんね。大手旅行会社の取りまとめによりますと、この期間中、国内旅行者数は1,290万人（対前年92.8%）、国外旅行者数は55万人（対前年比110%）で、総旅行者数は昨年より約7ポイント低い2,345万人です。長引く物価高が旅行やレジャーの消費を抑えているようですが、