

デイ通信 (題字) 関本雅子

令和2年6月1日発行
デイサービスセンター アウル

「長生きの秘訣」

日頃より、当社運営に際しまして、多大なるご理解とご協力をたまわり、心より感謝申し上げます。

さて、先日、北海道も緊急事態宣言が解除され、徐々に日常を取り戻しつつありますが、その後も、札幌市内の病院等において、クラスターが発生したとの報告があり、さらに身近な暮らしの中においても、居酒屋や歓楽街等でのクラスター感染も報告されています。

当社と致しましては、これまで通り、引き続き、感染予防対策の継続をお願いしていきたいと考えております。何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

さて、先日、グループホームアウル（伊達）では、99歳（白寿）の誕生日を元気に迎えられた方がいらっしゃいました。アウル開設以来、初めてのことです。来年は100歳です。足腰もしっかりして、食欲もあり、元気に迎えられるでしょう。

こうして皆様と関わっていますと、長生きの秘訣には、いくつか共通した行いがあるように思えてきます。

そのひとつは、日頃の健康をしっかりと管理すること、ひとつは、栄養ある美味しい食事を食べること、ひとつは、人と自然と途切れないように適度に触れること、最後のひとつは、笑いのあるユーモアある生活を楽しく過ごすこと、の究極この4つに絞られるのではないかと思います。

新型コロナウイルスの感染により、自粛生活がかなり長きに渡って続いています。おかげさまで、今まで忙しさに追われていた仕事や生活が一変して、最近では庭や畑の手入れに精を出すことが多くなり、土と触れ合うことで、とても精神的に落ち着いた生活を送るようになりました。結果的に、自然と適度に触れ合うことが多くなりました。多分、多くの方が、今までとは違う感覚の生活を営まれているのではないかと思います。しかし、人間の本来の「生きる」の原点は、そこにあるのではないかとさえ考えます。

長生きの秘訣とは、森（自然）に還ることに逆らわず生きることではないでしょうか？

感謝

アウル 宮崎直人



5月 HAPPY BIRTHDAY

長谷 洋子様

昭和16年5月23日生



おめでとう
ございます!!

79歳



アウル農園始動!

ベランダにトマト・ピーマン・ししとう・枝豆を
植えました。大きくなって収穫するのが
楽しみです♪



カーネーションをお贈りしました

