

アウル通信



2020 6 1 発行第 194 号

『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

緊急事態宣言解除となりましたが、まだまだ感染者が絶えず、これからの不要不急の外出なども出来ない状況です。国会制限もまだ解除する事が出来ず、ご家族様もお会いしたい気持ちには充てず承知致しておりますが、今しばらく、お待ち下さいますようお願い申し上げます。



編集後記

不要不急の外出が出来ない近頃ですが、知れずとも体重が増えちゃって、あわてて筋トレを始めました。

皆様も体調管理には充分お気をつけてお過ごし下さい。

入居のご相談について

ご家族が『もしかしたら認知症かも？』
グループホームに入居したい
グループホームを見てみたい、などなど
気軽にご相談、ご見学ください。
また、今入居されている方のご家族の皆様も
生活の相談等、気軽に声をかけて下さい。

担当窓口 宮崎

発行責任者 宮崎 直人





いくつになっても嬉しい BIRTHDAY



桜の木



アケルの
母の日



お花だらけ

きれいだよえ



大笑い



みんな
元気です!!

大きいお花の二だけ



HAPPY BIRTHDAY



お花があると眠れまわ



カーネーション



びどろジュースでカンパニー!!



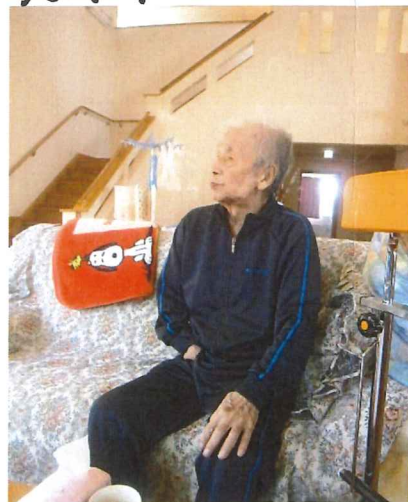
♪はっぴーばーすデー♪



大したテレビやってないな



皮むかひきやだゆ〜



昔はよく作ってたけど...



カンパニー 女子会で
でございませう

みんなの 母