



アウル通信

2020.6.1 発行 第218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、心より感謝申しあげます。

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く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。

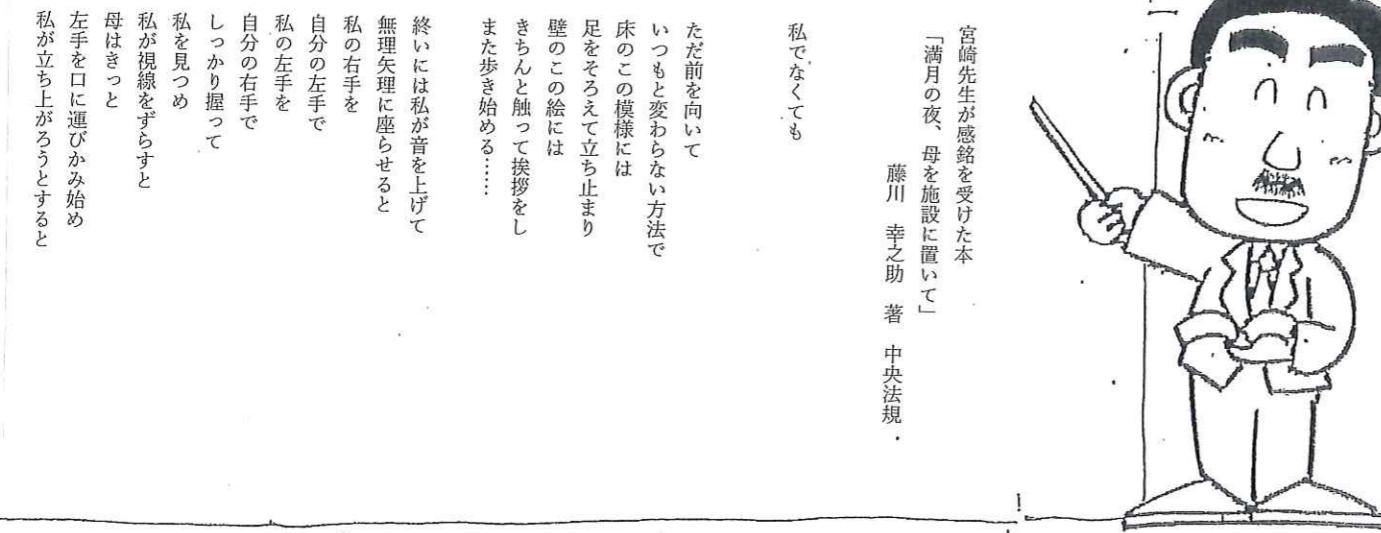
そのひとつは、日頃の健康をしっかりと管理すること、ひとつは、栄養ある美味しい食事を食べること、ひとつは、人と自然と途切れなく適度に触れること、最後のひとつは、笑いのあるユーモアある生活を楽しく過ごすこと、の究極この4つに絞られるのではないかと思います。

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る。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、最近では庭や畠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



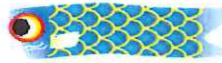
〈今月の出来事〉

○誕生会

〈実習生〉

○母の日

今月、実習生はありません。



〈編集後記〉

今月の題材は、古坂一造様に来て頂きました。
聚色卓懸宣吉に解除カードあり〼が、当ホームでは、
引き続々面会の制限をさせて顶いています。
制限が解除する頃から、連絡を
させて頂ますが、よくお顔に及びます。



発行責任者

宮崎 直人

Happy birthday

木原 はる様

大正10年5月28日

99

歳



片山 緑様

昭和4年5月24日

91

歳



廣瀬 ミサ子様

昭和4年5月25日

91

歳

白寿



母の日



感謝



いつも
ありがとう