



愛をもって人生にエールをおくる

IGLグループ

IGL Group Profile Book

たより IGL



再びIGLの理念
「隣人愛」を考える

アルペンローゼの
取り組み

クアリウムシャレー
キッズダンス教室

隣人愛の原点
「傷跡」

vol.
122号

2017年5月30日発行

Love has just begun.

It will be stronger and never die ...

はじめに愛があった。

IGLグループ理事長 永見憲吾

再びIGLの理念「隣人愛」を考える

聖書には「自分を愛するようにあなたの隣人を愛せよ」(マルコによる福音書 12章31節)という隣人愛が示されています。IGLグループはこの隣人愛を創立の理念として、幼児教育、健康教育、福祉事業などを実践してまいりました。この崇高な愛の理想を以下に記すような諸宗教、諸思想と比較した結果、愛の中に最高の精神的価値を再発見し、その卓越性を確信するに至りました。

西洋思想の愛

思想は大きく分けて、東洋思想と西洋思想に大別できます。西洋思想も大別してヘレニズム(ギリシャ思想)とヘブライズム(ユダヤキリスト教思想)の二つの源泉に分かれると言われています。

ヘレニズム文化はその出発点を人間に置き、あくまでも人間中心の思想であり、ヘブライズムは神から出発し、神中心の思想を展開するという際立った特色を持っています。

愛の思想においても、ギリシャ的な愛はエロス及びフィーリアに代表され、人間の現実を出発点として無限に上昇する愛です。ヘブライズ的な愛はキリスト教のアガペーに代表され、無限な神の愛がすべてのものに浸透していく向かう愛です。

コリント人への第一の手紙 第13章

愛は寛容であり、愛は情け深い。また、ねたむことをしない。愛は高ぶらない、誇らない、無作法をしない、自分の利益を求めない、いらだたない、恨みをいだかない。不義を喜ばないで真理を喜ぶ。そして、すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを耐える。愛はいつまでも絶えることがない。このように、いつまでも存続するものは、信仰と希望と愛と、この三つである。このうちで最も大いなるものは、愛である。

エロスとは男女の恋愛を指し、情熱的な愛を意味しています。プラトン以後の哲学においては、これが極端な生命の充実と精神の高揚を意味するようになり(下から上へという方向)。フィーリアとは友愛、人格愛を意味し、人間の持つあらゆるものを包み込む愛を意味しています(横から横へという方向)。

ヘブライズムの愛は旧約聖書を聖典とする思想で、まず永遠・絶対的の神が万物を創造することから始まります。

宇宙万物は存在すること自体、根本的に神の支配のもとにあり、人間相互の愛(兄弟愛、隣人愛)も男女の相互愛(恋愛、夫婦愛)も神の愛(アガペー)から発し、神の恩恵(愛)によっているという神中心の思想です(上から下へという方向)。



東洋思想の愛

東洋思想の愛は、インドの最古の文献『リグ・ヴェーダ』の中で世界開闢の原動力として著されています。インドの生活法にもなっているヒンズー教では、人生の三大目的としてダルマ(宗教的義務)、財宝、性愛があげられ、時には解脱を加えて四大目的を追求する習わしがあります。

釈迦の出家と慈悲

釈迦は、自己が現実に直面した人生問題(生・老・病・死)の解決のため妻子と別れ、この俗世界との繋がりを断ち切って出家の身となりました。いわば自分一個の真理を追求するにすぎませんでした。

その後六年間修行しましたが、求めるものは得られませんでした。菩提樹の下に静かに端座し、目を閉じて最後の瞑想に入り悲壮な決意で修行した結果、心に光が輝き悟りが開かれました。それで釈迦の目的は達成され仏陀(覚者)となったのです。彼が説法を決意したのは、自分一個の悟りにとどまることなく、人々に対する哀れみの心によるものでした。



渴愛が人間の愛の本体であるとともに、人間の苦悩の源泉であると考えられています。

この苦悩の中から「悲」=カルナーが生まれました。カルナーの原意は「呻き」であり、同時に「哀れみ」を意味します。自己の呻きを知る者は他人の苦悩にも共感でき同情を持ち親近感、友情を持つようになります。これが「慈」です。「慈」は「友」から作られた抽象名詞で「真実の愛情」を意味します。この「慈悲」が「仏心とは大慈悲なり」と言われるように究極の愛なのです。



中国の愛の観念

中国の思想は紀元前に始まり、著名な多くの思想家を輩出し、道徳思想の体系化がなされました。キリストの「神の愛」や、釈迦の「慈悲」が無差別平等の愛を説いたように、老子の「報恩説」や墨子の「兼愛説」は絶対無差別平等の愛を説いています。アリストテレスの「フィーリア」(友愛)は孔子の「仁」に多くの類似点を見ることができます。



他力本願仏教とキリスト教

司祭の粕谷甲一氏は、浄土真宗とキリスト教の類似点と異なる点を次のように指摘しています。

●類似点

浄土真宗では念仏そのものが成仏を示しています。キリスト教では、聖霊によってキリストを主と呼ぶことができると聖書に書かれています。従って、私たちは神を「主よ」と呼ぶことができます。

それと同様に業の暗黒の中に悶えながらも「南無阿弥陀仏」と唱えることができます。そこに仏はすでに来ていると言われるわけです。

●異なる点

- 心を込めて今こそ分かったという出合いは、仏教では招きから断絶された罪の暗黒の中においてのみあり得ると説き、キリスト教では、そこが出発点であって終点ではないと教えています。
- 親鸞が浄土真宗を広めたのは、当時の歴史的状況と無縁ではありません。社会の最底辺でがんじがらめになっている農民たちは差別の壁を打ち破ることができず、必然的にあなた任せになり、来世にかけた念仏だけが唯一の救いとなり光となり得ることは、理解できます。これはキリスト教のように「懺悔して罪を告白し救いを乞う」ためのものではありません。むしろ自分の力では超えられないものがあることを告白することです。つまり暗黒の中に座したまま、悶え苦しみ、その状況のまま念仏を唱えて救いを待つのです。

日本古来の愛の観念

愛という言葉は、神道においては「同胞」という言葉に通じます。しかし日本古来の神には「愛」という言葉はほとんど見当たりません。日本の神とは鎮魂のために、何か悪いことが起こったり悪い病が流行したりすると、神の怒りを見て、それを鎮めるために祭りや信仰をしたのです。また人を陥れた後のたたりを恐れての祭礼であることが多いと言われています。

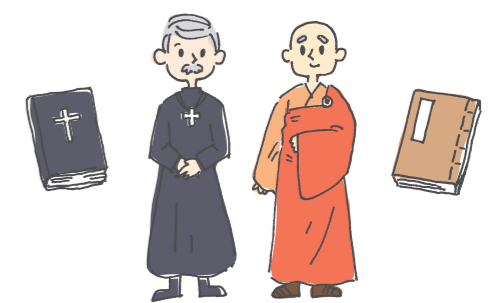


3. 仏教でいう愛とは、師や目上を敬い、心理を尊ぶ感情で、これを万人に及ぼすことが理想であるとしており、自己と自分の所有とにこだわることは、迷いの根本原因であると言われています。

要約すれば、仏教では慈悲をもって人生最高の原理と考え、孔子は一生もって守るべき一語は「その仁か」と教えています。

キリストは愛を正義以上の絶対的なものと考えました。それは自分を殺そうとする敵のためにも祈ったという愛です。これこそが私たちの求める真の愛ではないでしょうか。

この愛を全世界に拡充することが、教育の任務であると言っても過言ではないでしょう。教育の父と言われたペスタロッチも「教育は愛なり」という結論に達しました。彼は一生を教育に捧げ、愛を貫き通しました。いかに文化が進み物質文明が自然を開発しようとも、その原動力となるものは人の心であり魂であり精神であることを忘れてはなりません。



聖書が示す愛

聖書における愛(アガペー)は「神から人への愛」を示すものですが、その神から受けた愛によって人間が「神への愛」を示すことができ、「隣人への愛」が促されるのです。「神は愛である」(ヨハネの第一の手紙 4章8節)は神の本質が愛であって、神の全ての業、すなわち天地万物の創造や人間に対する摂理も救いも神の愛のわざであるという意味です。神は互いに愛し合う中に住まわれるのです。

「いつまでも存在するものは、信仰と希望と愛と、この三つである。このうちで最も大いなるものは、愛である」(コリント人への第一の手紙 13章11節)

聖書全体が愛の書物と言っても過言ではありません。キリスト教が「愛の宗教」と言われるゆえんです。

人間は、洋の東西を問わず、宗教や思想の違いによって、争いの歴史を繰り返してきました。同一の宗教、同一の思想間でも争うことすらあります。未来を担う子どもたちのために理想的な社会体制を確立するためには、お互いが賢く対話し、譲歩のすべきところは譲歩して、解決していく世界を創造していきたいものです。

世界は真実・法・平和の三つの土台の上に立っている。—ユダヤの格言—



愛の中で優しさが育ち、 遊びの中で生きる力が育まれる

「子どもたちの未来が平和な世界になりますように」 子どもたちと共に

『へいわってすてきだね』の絵本や「生きたい」と願い続けた、
佐々木楨子さんの話を聞き、実際に平和公園へ行きました。

平和の灯

手首を合わせ、
手のひらを大空に広げた形を表現しています。
その中央で、火が焚かれています。
みんなで平和の灯を見て、
手で形を作ってみました。
この灯は世界から
核兵器が無くなるまで消えません。
子どもたちからも、
みんなが平和に過ごすためには
どうすればいいか、声があがりました。



たくさんあるね！
みんながこんなに、
平和を
願っているんだね！

ねえ、先生、
ぼくたちも鶴、
折りたい～

全世界から、
届けられた折鶴を
真剣に見る
子どもたち。

けんかしても仲直りをする！
やさしくする！
がまんする心もいるね！

平和公園で見たこと、
聞いた話をもとに
みんなで共通体験画を描きました。

夏まつりでの様子です。
来園された保護者のみなさん、卒園児、
地域の方と一緒に平和を願い、折り鶴を折りました。

原爆ドームの屋根が
なくなっていたね。

原爆って怖いね！
戦争って、
絶対したら
いけんよね。

みんなが
笑顔いっぱい、
仲良く
遊べたらいいね。

「平和」って

人とひとが出来事を通して
つながる保育現場。
「人のために自分が役に立っている。」と感じる
わたしたち、ぼくたち、そして、職員でありたいと思います。

認定こども園サムエルこどもの園では…

- 子どもの自発性で主体的な「遊び」を中心にした生活を育む。
- 家庭と園が連携して子育てを行う。
- 社会で生きていくための根本の力を育む。
- 子どもの尊厳を重んじ、一人ひとりの個性を大切にします。
- 同年齢、異年齢の中で育ち合う。

大きくなったよ！ 安心・信頼・絆へと…

ぼくがぼく・わたしがわたしであるように

あたらしい出会いの季節。ちょっぴりドキドキ、そしてワクワク！
一人ひとりの子どもの思いを尊重し、
家庭と同じような心地よい雰囲気の中で過ごせるようにと願っています。
毎日の生活のなかで嬉しいことや困ったことなど
色々な思いを仲間や保育者と一緒に感じながら、
いっぱい遊んで心と身体の土台をしっかりと作って行きたいと思います。



出合ったところで
「じゃんけん ポン。」
バランスを保ちながらの
勝負です。



よいしょ、よいしょと、ほふく前進。
足の親指を上手に使って進みます。
進んでは休み進んでは休み、
にっこり素敵な笑顔！



「ちょうだい」「どうぞ」
ゆっくり1対1での関わり。
保育者のやさしい声に緊張が
解けていくひととき…。



タワーができた！
一つ一つの
窓を飾ろう

こっちは
人形

こっちは
動物

高層ビルを
イメージして
作ります。



よいしょ、
よいしょ // 行ってきまーす！ //



みてみて！
同じ同じ

友だちと一緒にが
うれしいね！

自然とともに

気持ちいい風とやわらかな日差しの中。
あんなとこ、こんなとこ。
子どもたちは
色々なところを見て感じています。



なんかおるよ / えー
どこどこ？ /



テラスで見つけたてんとう虫。
「何をたべるんだろう？」と調べています。

人を全人的に理解し 高い技術とあたたかい心で人を癒す

IGL医療福祉専門学校

卒業生

プロフェッショナル
人物伝

Vol.
01

IGL医療福祉専門学校は、医療・福祉のプロフェッショナル養成校。本校を卒業された皆さんは、介護福祉士、はり師・きゅう師、柔道整復師、歯科衛生士の「国家資格」を取得し、さまざまなフィールドで、その道のプロとして、技術や知識、そして経験を生かして活躍しておられます。

今号からシリーズで、本校卒業生の皆さんの、資格取得を志した思い、その思いや夢などを叶えたプロセス、そして今に至るご活躍のストーリーをお伝えします。

IGL医療福祉専門学校 卒業生・プロフェッショナル人物伝、第1号は、日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部所属、リオ五輪の陸上ナショナルチーム帯同トレーナーの田村有深歩(たむら・ゆみほ)さんをご紹介します。

よりよい医療・福祉サービスを提供するには、優れた人材の育成が不可欠です。

そこでIGLでは、医療・福祉の現場で活躍する人材を育成する専門学校を設立。

本校の校訓である「自信と謙遜」の心を養い、人格を磨き、深い人間愛に立脚した福祉・医療のスペシャリストを育成しています。

グループ内にある各施設と連携して、実際の現場のなかで技術と思いやりの精神が磨けるのは、IGLならではの特徴です。

学生トレーナーから学んだこと

学生トレーナーは、短期大学時代に続き、IGLに進学してから3年間の合計5年間続け、その間に、卒業後も9年間にわたってサポートを続けた広島県立西条農業高校陸上部や、さらには、陸上の広島県国体チームのサポートを任されるまでになります。

とはいえ、あくまで資格のない学生トレーナー。受付からアイスバック作りまで、資格なしでできる仕事を担当するなかで、本当に役に立てることは何かを考えるうちに、「細かいところへ気を配ること」と、「雰囲気を読み取ること」の大切さを身につけていくようになりました。

田村さんは、この2点は、トレーナーに限らず、生きていくうえで大切なことであるといえます。

また、この学生トレーナーの経験は、「笑顔を大切にすること」の重要性を学ぶ、貴重な機会になります。

笑顔は、人に影響を与える行為。選手たちは、不安を抱えトレーナーズルームに来ることを察知し、「医療行為ができない自分たちができる最善として、笑顔が一番似合うトレーナーになろう」と決意しました。

高校時代に描いた“夢”

田村さんは、広島県立廿日市高校在学中に、「スポーツトレーナーになりたい」という夢を描き、「どうせやるなら、オリンピック選手を支えるトレーナーとなり、オリンピックにも行きたい!」とその夢を膨らませ、2016年に見事実現されました。

夢を描いた高校時代、先生から「鍼灸師になったらスポーツトレーナーになれる」と聞き、卒業後は鍼灸師の資格が取れる専門学校へと、当時広島で唯一鍼灸学科があったIGL医療福祉専門学校への進学を固めます。ところが、ご両親から、「専門学校は忙しい」、「短期大学に進学して、女子大生らしい生活も経験して」と、思わぬ「待った」が。

「本気の夢なら、大学卒業後でも必ず叶える努力をするはず」とのご両親の言葉に思い直し、それなら「栄養学を理解したトレーナーになろう」と決意。地元の鈴峯女子短期大学栄養学科・栄養コースに進学します。

短期大学進学後は、卒業したらIGLに進学するという決意を固め直し、学生トレーナーとして陸上のサポート経験を開始します。結果として、短大の2年間は、回り道ではなく、「本気でトレーナーの勉強を頑張ろう」という気持ちを強めていく貴重な時間に。

ここで学んだことは、「無用の用」。何事も無駄なことはないということ、と田村さんは振り返ります。この経験から、「取り組んでいることで、一見無駄と思えることも無駄ではない」と、何事にも力を抜かないようになっていったそうです。



※鈴峯女子短期大学は2017年3月をもって閉校

逆境を乗り越えた“心”

IGL時代は、学費は自分持ち。アルバイトで学費を稼ぎながら、月の土日の半分は学生トレーナーの活動を続けます。

そんな忙しい日々のなか、ネガティブな言葉が口から出てしまうことは、学生にとってごく普通のこと。しかし、田村さんは、「ネガティブな感情に夢を押しつぶされてしまわないように」と思い直し、身近な先輩を「自分の将来像」として定め、感情をコントロールして頑張り通します。

社会人としてスポーツトレーナーとなった後、大好きなトレーナーを辞めざるを得ない、と思うような局面に直面した田村さん。そのような状況からは、周囲の方の支えによって立ち直りましたが、そのときの経験は、「最も大事な“夢”を直視し、“夢の実現”を最優先する」という考えをハッキリと持つ機会になりました。

それ以降は、夢へのギアをシフトアップ。多くの苦難と困難を乗り越え、2016年、リオ五輪の陸上ナショナルチームの帯同トレーナーとして、高校時代に描いた大きな夢をついに実現します。

地方都市広島での活動を続けながら、体育大学出身でもない田村さんが、わずか31名しかいないオリンピックトレーナーに選ばれ、あの男子400メートルリレー・銀メダル獲得の感動を、チームの一員としてともに味わうことができた…。

このことは、田村さんの32年間の人生で、言うまでもなく一番の感動だそうです。

また、トレーナーとして、これまでで一番「やっていたよかった」と思えた瞬間は、2015年の北京世界陸上での女子4×400メートルリレーでの8年ぶりの日本記録の樹立。この時期は日本の女子陸上の低迷期で、自身も思うに任せないことも多くあり、心から「報われた」と思えた瞬間だったそうです。

夢の叶え方のレシピ

夢を叶えた田村さん、そのレシピは、

1. 自分を見つめる
 - 自分の性格を知る
 - 未来で何をやりたいのか?
 - どんな自分でありたいのか?
2. 自分の夢を明確にイメージする
3. あらゆる事にわくわくした気持ちで取り組む

とのこと。

最後に、夢を目指す後輩の皆さんへ贈るメッセージとして、「“今”を大切に」という言葉を頂きました。学生時代、この貴重な時期、その“今”がなかったら、トレーナーにすらなっていなかったかも、と。

学生時代は、夢を叶える「未来への入り口」。皆さん一人ひとりの夢を叶えるため、頑張ってくださいと、最高の笑顔で締めくくられました。

家庭的なぬくもりの中で その人らしい暮らしをささえる

アルペンローゼの取り組み

今年で開設10年をむかえました。この10年、沢山の方々に支えていただき、共に喜びをわかちあってきました。そしてこれから、今まで築いてきた良い事を引き継ぎ、良い事を引き伸ばすよう

改善も行うことで、「その人らしい暮らし」をお手伝いできる事業所でありたいと、様々なことに取り組んでいます。

IGLデイサービスアルペンローゼ

IGLデイサービスアルペンローゼが開所して丸10年となりました。ありがたいことに、現在も10年前と変わらずご利用いただいているご利用者の方が何名もいらっしゃいます。

現在デイサービスでは、16種類の外部講師によるクラブ活動があります。水彩画を始め、手編み・書道・クレイクラフト・パッチワーク・ちぎり絵等々…。バラエティに富んだ様々な活動の中でご利用者さまは好きなクラブを選択し、楽しみながら日々を過ごしていらっしゃいます。そして先程述べたクラブ活動の中には、ご利用者さまのオリジナリティーやセンス溢れた「作品」を生み出すものも多数あります。

当デイサービスではそんな個性豊かな温かみのある作品を年に2回(春・秋)、地域の公民館や銀行に展示させて頂いています。日頃の活動の様子がわかる写真を織り交ぜ、冊子にまとめたりと、ご来場くださった地域の皆さまに一目見て「楽しさ」「雰囲気」「情熱」等が伝わるように毎回工夫をし、趣向を凝らして飾り付けを行っています。足を運んで下さった方々に「こんなデイサービスに行ってみたい!」と思って頂けるような場所を目指しています。この取り組みはどのデイサービスにもないクラブ活動の豊富さと、地域のつながり・アピールを兼ねたものとして今後も続けていきたいと考えています。



ちぎり絵クラブ



編み物クラブ



安ふれあい祭りでの展示

IGL居宅介護支援事業所 アルペンローゼ

男性2名・女性3名、計5名の経験豊富なケアマネジャーが在籍しており、介護に関するご相談を承っております。地域にある病院やサービス提供事業所と連携を図りながらご利用者さまが住みなれた地域で生活できるように支援させて頂いています。また、認知症カフェやケアホームの行事等に積極的に参加させて頂き、地域の皆さまやご利用者さまとの信頼関係構築にも取り組んでいます。

感謝祭では感謝の握り寿司



ケアホームの方たちと外出

一人ひとりが望まれる、「その人らしい暮らし」を続けることが出来るよう、IGLではご利用者さまを敬い、家族のように愛する気持ちで心の交流を大切にしています。随所に「もてなしのこころ」が感じられるこだわりの施設をはじめ、ユニットケアやDT(気ばらし療法)など、生きる意欲を引き出すさまざまな取り組みは、地域の元気を生み出す拠り所となっています。

ショートステイアルペンローゼ

ショートステイアルペンローゼでは、ご利用者さまに良いサービスが提供できるように、昨年度は業務改善委員会を立ち上げ、業務内容の見直しに取り組んでいます。それに伴い4月からは勤務時間を変更し、様々な効果が出ておりま



高田健治 さま

車椅子からうつる時に、転ばないように頑張っています。そんな時もスタッフが優しく介助してくれて嬉しかった。

入澤文男 さま

職員さんの時間が変わって、夕食後の時間がスムーズになった気がします。1人で部屋に帰れない私にとっては嬉しいことです。



池田スタッフ

勤務時間変更により、夕方までの人員が以前より増え、対応にゆとりができました。それ以外の時間で行う業務は、更に効率化を図るなど、今後も検討が必要です。

考

相手の事を知り、まず【考】えましょう

動

思いやりをもって相手の気持ちを【動】かしましょう

力

【力】をあわせてみんなで相手を支えましょう

ご利用者さまや職員より良い事・改善すべきこと様々な意見を頂いています。まだまだ課題は山積みですが、更に改善できるよう前向きに取り組んでいこうと思います。ご利用された際に「ここに来て良かった」と思って頂けるよう、ショートステイの理念である「考動力」で職員一同関わらせていただきたいと思います。

ケアホームアルペンローゼ

40名の方が入居されているケアホーム。この度は開設時から、敷地内の田んぼを2年かけて耕し、美味しい野菜が育つ畑にしてくださいました太田作治さまにお話を聞きました。



太田作治 さま

元気を保つために、畑仕事に取り組んでいます。腰が曲がってしまいましたが、できる限りは続けていきたいです。ここまで過ごす事ができて感謝です。太陽から元気をもらっています。

とお話くださった太田さま。しかし、スタッフ一同、太陽のような笑顔の太田さまから元気を頂いています。今年も美味しい野菜が豊作です。

ケアホームでは入居されている皆さまが笑顔溢れるよう季節ごとの行事に取り組んでいます。今後も皆さまに心を寄せ、更に元気を生み出す事業所を目指し、様々な取り組みをおこなっていきたくと考えています。



畑仕事の中
太田さま

みんなで支えます アルペンローゼ

IGL高齢者複合施設 アルペンローゼ

広島市安佐南区上安6-27-12-12

TEL 082-830-3233

FAX 082-830-3318



IGL 高齢者複合施設 アルペンローゼ



IGL高齢者複合施設 アルペンローゼの施設をご紹介します

IGL居宅介護支援事業所 アルペンローゼ

□介護支援専門員5名
TEL 082-830-3377

★お困りの事があれば、お気軽にご相談下さい。

IGLデイサービス アルペンローゼ

□定員40名
□対象:要支援~要介護
□利用日:月曜日~土曜日
□時間:午前9:00~午後5:00

TEL 082-830-3337
★体験利用、随時お受けしています。

ショートステイ アルペンローゼ

□定員30名
□対象:要支援~要介護

TEL 082-830-3422

★緊急利用も随時ご相談下さい。

ケアホーム アルペンローゼ

□定員40名

TEL 082-830-3233

★60歳以上の方が安心して生活できる環境の、サービス付き高齢者向け住宅です。

幸せをささえるもの クオリティー オブ ライフは健康から

クアリウムシャレー キッズダンス教室

健康増進施設クアリウムシャレーでは、“生涯健康づくり”に力を入れています。幼児期はたくさんものを全身で吸収できる素晴らしい時期です。この時期に身体活動を行うことは、体力・運動能力の向上だけでなく、リズム感や表現力・協調性・集中力などの基盤づくりとなります。ここでの経験が将来、大きく役立ちます!!!

通常レッスン どんなことをするのかな?

♪ 01 はじまりのごあいさつ

♪ 02 ストレッチ&基礎体力づくり

身体をほぐし、基礎トレーニング
※クラスによって内容は異なります

♪ 03 ステップ練習

基礎になる動きを楽しみながら行い、身体を温めます

♪ 04 振付

カウントごとに区切って、振付を少しずつ覚えていきます

♪ 05 クールダウン& 終わりのごあいさつ



みんな真剣に取り組んでいます!



ダンスの前に準備運動〜♡



先生のマネっこしてみよう



先生〜! できたよー!

腹筋! がんばれ!

振付バッチリ!!

クラス紹介 誰でも気軽に参加できる教室づくりを目指しています!!



見学・体験随時受付中!!
待ってるよ〜♪



お問い合わせ：
健康増進施設 クアリウムシャレー
TEL.082-830-3330

料金 | 一律 500円(税抜)/回

Aクラス 16:15~17:00 身体を動かすことに慣れます。	Bクラス 17:00~17:45 長く踊れる体力を付けます。	Cクラス 17:45~18:30 音楽や周りの状態に合わせて踊ります。	Dクラス 18:30~19:15 ダンスの内容を理解し踊ります。
--	---	--	---

「五月病」

五月病とは?

春は進学、就職、人事異動などで環境が変化し新しい生活を始める時期ですが、期待と共に不安を抱く人も多いのではないのでしょうか? この新たな環境に適応しようと努力し心身ともに疲労を重ねながら頑張り続けた結果、おにもゴールデンウィーク明けごろから陥る、倦怠感や虚脱感などをともなう体と心の不調を示す俗語を「五月病(適応障害)」といいます。

このような環境変化などからストレスを受けることで脳内の神経伝達物質 セロトニンの分泌が不足し、その結果感情を上手くコントロールできなくなり憂うつな気分になりやすくなります。

五月病の症状

- ◆精神症状
マイナス思考/イライラ/焦り/不安/集中力の低下/人と会えない
気分が落ち込む/思考力の低下/やる気が出ない/元気が出ない
- ◆身体症状
食欲不振/肩こり/めまい/動悸/頭痛/腹痛/体がだるい
- ◆問題行動
不登校/欠勤/遅刻/食べ過ぎる/酒やタバコを飲みすぎなど

心と体の癒しにマッサージやお灸はいかがですか?

IGL鍼灸マッサージ治療院 〒731-0154 広島市安佐南区上安6丁目31-1 TEL.082-830-3420

対策と予防

五月病はちょっとした心がけで症状の改善や予防をすることができます。五月病の原因であるストレスの解消や疲労回復に心がけます。

- ★完璧主義をやめる
「完璧にしないと」という気持ちが心の負担になることがあります。上手くいかなくてもいい、失敗は成功の元と考えましょう。
- ★運動や趣味に打ち込む
ジョギングやウォーキング、水泳など有酸素運動を行ったり、自分の好きなことをすることで脳内のセロトニンの働きが活発になり憂うつな気分も改善されストレスも和らぎます。
- ★悩みを抱え込まない
悩み事を抱え込むのは体に毒。家族や友人に悩みを話してアドバイスをもらうなど心の負担を下げましょう。
- ★規則正しい生活
セロトニンの不足は休日の「遅寝遅起き」も原因の一つです。セロトニンの分泌を促すためにも毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ★セロトニンを含む食品の摂取
セロトニン不足を補うため、バナナや乳製品、大豆製品などセロトニンを含んだ食品を摂取するといいでしょう。



隣人愛の原点

『傷跡』 広島福音教会牧師 加藤 望

キリスト教の暦では、毎年3月末から4月の中頃の間、イエス・キリストの復活を祝うイースターの日曜日が巡ってきます。今年は4月16日でした。日本でもイースター・エッグ(卵は命の象徴)やイースター・バーニー(ウサギは多産系)が飾られるようになり、クリスマスが忘年会と重なるように、イースターも新年度の「良いスタート」と重ねられて、楽しいパーティが企画されるようになりました。キリスト教のお祝いが日本でも祝われるのは嬉しいことですが、主人公はイエスさまであることを忘れてはなりません。

聖書に記されているイースター物語でハッとさせられることがあります。それはイエスさまが手に釘の跡、脇腹に槍で刺された跡を残した身体でよみがえられたという事実です。完璧な傷のない身体でよみがえっても良かったのに、イエスさまは目で見たり、手で触ったりできる傷跡を残したままでよみがえられたのです。不思議ですね。

人はしわのない肌や真珠のように白く綺麗な歯、理想的な体形など、私たちにとっては不自然な、けれども完璧な肉体を追い求め

ます。ところが、神の子イエスさまにとっては、あの十字架の傷跡は、ご自分が人として生き、この地上で苦しめられたことを永遠に記憶させてくれるものだったのです。イエスさまは私たちのために負われた苦しみの記憶を忘れようとはなさらなかったのです。

私たちが流した涙や、耐えがたきを耐えた苦しみ、愛する家族や友人を失った悲しみ、心の痛み…。これらすべてがイースターのおかげで、イエスさまの傷跡のように過去の記憶となるのです。それはもはや苦しい記憶ではなく、新しく生きる力を生み出す原動力となります。傷跡は消えませんが、もはや痛むことはありません。死の痛みを通してよみがえられたイエスさまが共にいてくださり、私たちが経験した心の痛みや悲しみが、私たちの心を強くし、品性を磨くために必要であったことを教えてくれるでしょう。それは天の御国で生きるに相応しい者となるための準備なのです。





隣人愛はやがてみんなのもとへ。 **IGL**は地球の未来と共に歩みます。

International Gospel League (国際福音連盟)

IGL (インターナショナル・ゴスペル・リーグ・国際福音連盟)は、米国カリフォルニア州のパサデナという町に本部を置き、世界各国にある福音主義の教会を援助していた団体です。当グループも精神的母体である広島福音教会が、昔困窮しているときに助けていただき、これを永く記念する意味で名称とさせていたいております。



サムエル美鈴が丘こどもの園



サムエル未来こどもの園



サムエル信愛こどもの園



サムエル薬師が丘こどもの園



サムエル広島こどもの園



サムエル広島こどもの園分園



サムエル東広島こどもの園



サムエル西条こどもの園



IGL医療福祉専門学校



特別養護老人ホーム
ナーシングホームゆうゆう



特別養護老人ホーム
第二ナーシングホームゆうゆう



介護老人福祉施設
IGLナーシングホームシャレー



介護老人保健施設 ベルローゼ
ケアハウスふれ愛



グループホームゆうゆう



高齢者複合施設
アルペンローゼ



IGL高齢複合施設 西風新都



IGL高齢複合施設
ベルビュー広島



IGLふれ愛ケアセンター



IGLふれ愛ケアセンター
美鈴が丘



健康増進施設
クリアウムシャレー



ジャパン・スイミングスクール
広島



日本ホーリネス教団
広島福音教会



IGL高齢複合施設
ベルビュー河原町

学校法人IGL学園

サムエル美鈴が丘こどもの園	TEL 082-928-4123
サムエル薬師が丘こどもの園	TEL 082-928-1414
サムエル信愛こどもの園	TEL 082-879-8879
サムエル未来こどもの園	TEL 082-849-6161
IGL医療福祉専門学校	TEL 082-849-5001

社会福祉法人IGL学園福祉会

サムエル広島こどもの園	TEL 082-878-8877
サムエル広島こどもの園分園	TEL 082-830-3325
サムエル東広島こどもの園	TEL 082-420-4333
サムエル西条こどもの園	TEL 082-424-3000
特養)ナーシングホームゆうゆう	TEL 082-838-3333
特養)第二ナーシングホームゆうゆう	TEL 082-838-3334
介護老人福祉施設IGLナーシングホームシャレー	TEL 082-830-3321
介護老人保健施設ベルローゼ	TEL 082-830-3333
グループホームゆうゆう	TEL 082-838-3434
IGLグループホーム西風新都	TEL 082-848-3373
ケアハウスふれ愛	TEL 082-830-3334
ケアホームアルペンローゼ	TEL 082-830-3233
ケアホーム ベルビュー広島	TEL 082-235-3380
IGL小規模多機能型居宅介護西風新都	TEL 082-848-3363
ゆうゆうショートステイ事業所	TEL 082-838-3333
第二ゆうゆうショートステイ事業所	TEL 082-838-3334

ショートステイアルペンローゼ	TEL 082-830-3422
IGLショートステイシャレー	TEL 082-830-3321
IGL居宅介護支援事業所ベルシャレー	TEL 082-830-3366
IGL居宅介護支援事業所アルペンローゼ	TEL 082-830-3377
IGL居宅介護支援事業所ゆうゆう	TEL 082-838-3339
IGL居宅介護支援事業所美鈴が丘	TEL 082-926-3904
IGL居宅介護支援事業所ベルビュー広島	TEL 082-235-3383
IGL居宅介護支援事業所ベルビュー河原町	TEL 082-291-6860
IGL居宅介護支援事業所西風	TEL 082-848-3395
IGL居宅介護支援事業所シャレー	TEL 082-830-3326
IGLデイサービスゆうゆう	TEL 082-838-3100
IGLデイサービス第2ゆうゆう	TEL 082-838-3349
ベルローゼ・デイケア	TEL 082-830-3339
IGLデイサービスアルペンローゼ	TEL 082-830-3337
IGLデイサービスあさひが丘	TEL 082-810-4788
IGLデイサービス西風新都	TEL 082-848-3358
IGLデイサービス美鈴が丘	TEL 082-926-3901
IGLデイサービスベルビュー広島	TEL 082-235-3381
IGLデイサービスベルビュー河原町	TEL 082-291-6866
IGLデイサービスシャレー	TEL 082-830-3323
IGLヘルパーステーションゆうゆう	TEL 082-810-4678
IGLヘルパーステーション美鈴が丘	TEL 082-926-3903
IGLヘルパーステーションベルビュー広島	TEL 082-235-3382
IGLヘルパーステーションシャレー	TEL 082-830-3324

IGL訪問看護ステーション	TEL 082-830-3375
IGL福祉用具貸与事業所	TEL 082-838-3343
広島市清和・日浦地域包括支援センター	TEL 082-810-4688
健康増進施設クリアウムシャレー	TEL 082-830-3330
IGL訪問サービス上安24	TEL 082-830-3331
IGL鍼灸マッサージ治療院	TEL 082-830-3420

医療法人社団IGL医療会

クリニックアルペンローゼ	TEL 082-830-3350
歯科クリニック・エーデルワイス	TEL 082-810-4680

株式会社エーデルワイス

株式会社 エーデルワイス	TEL 082-830-3336
--------------	------------------

株式会社アイジーエル

ジャパン・スイミングスクール広島	TEL 082-872-2344
------------------	------------------

宗教法人IGL

日本ホーリネス教団広島福音教会	TEL 082-928-4166
-----------------	------------------

NPO法人

IGLヒューマンリソースネットワーク	TEL 082-830-3355
--------------------	------------------

<http://www.igl.or.jp>



IGLグループ本部

〒731-0154 広島県広島市安佐南区上安6-31-1
TEL 082-830-3355 FAX 082-830-3388

総合フリーダイヤル ☎0800-222-5666

いつの時代も、隣人愛のもと、よりよき社会づくりを願ってきたIGL。そのIGLをささえる理念や、活動の背景にある考え、実際の取り組みなど、グループの全貌をお伝えするプロフィール・ブックとして編集しております。

(創刊号 1976年10月発行)