

# リハッピーつうしん

号数 第 227号  
 発行日 2026年02月01日  
 発任者 高木 亮 輔  
 連絡先 岡 厚生 連  
 中伊豆温泉病院  
 通所リハ・リハッピー  
 伊豆市下白岩75  
 住 所 電話 0558-75-2395

## 春が一步近くに



寒さが少しずつ身に染みるようになったのは、昨年の秋頃だったでしょう。ちやうどその頃に植えたチューリップの球根が、立派な芽を出し始めています。大きな芽がポコポコと一列に並び、不規則にあちこちを向いたりこつちを向いたり…。温かな日差しを探しながら、毎日キョロキョロしているのでしょうか。それとも、次に出て来る新芽のお友達に呼びかけているのでしょうか。

寒さがまだまだ厳しく屋外庭園を歩く機会も限られています。中でも、畑を見ると、春に近付いてきているのだなと感じることが出来ます。皆さま、可愛いチューリップを楽しみにして下さいね。

## プチ女子旅②

あれは昨年の話。七月某日某所、女子旅行。先検討会が開かれまして。今回は、「明月院の悟りの窓」が見てみたい。と意見が一致し、いざ、北鎌倉へ。今回は電車で行ってみることにしました。

十一月の朝、函南駅から電車に乗る為、喜び勇んで改札口へ向かった女子三人。が、まさかの始発から運休のお知らせ。なにやら正午ごろまで電車が動く目処は立たず。急遽熱海駅まで車で移動することに。乗り換えをしながらなんとかお昼前には北鎌倉に到着しました。お腹を満たしてから、「五山」と呼ばれる東慶寺、浄智寺、建長寺、明月院、円覚寺を拝観。鎌倉程に賑やかでなく落ちついてみるのが出来、喜んでいたので、改修工事中と、まさかの全部満喫することが出来ず。それでも、お目当ての「悟りの窓」を見ることが出来ました。しかし、時期悪く、悟りの窓の裏側にある

裏庭は見学をすることが出来ず。改修中により拝観出来なかった箇所も含め、リベンジを誓い、この旅は終了。

今回は、建長寺の重要文化財である法堂の釈迦苦行像と水墨の雲龍図、明月院の悟りの窓などの写真で、気分を味わっていただきたいです。

ちなみに、今回のプチ女子旅、最後まで裏切りません。行きの電車も運休から始まり、帰りの電車も遅延ハプニング。楽しかったですが、次回は落ち着いた旅ができることを願い、今度こそ旅終了です。

いったいこの中の誰が悪運の持ち主だったのでしょうか？



## 『悟りの窓』

体調管理に努めて  
元気でいましょう

最強寒波や乾燥と、寒さに身体が怯える日々ではありますが、そんな時に悪さをするのが、ウィルスです。インフルエンザやコロナに罹患しやすい季節です。手洗いやうがい、換気はもちろんですが、食事もちちゃんと三食食べ、睡眠時間もたっぷり取るようにしましょう。乾燥した場所や人ごみは極力避け、毎日規則正しく身体を整え、元気でいましょうね。

## 床屋さんデイ

今月の床屋さんデイは、  
 二月十七日(火)  
 二月十八日(水)  
 二月十九日(木)  
 二月二十日(金)  
 の四日間となります。  
 ご希望の方は、床屋さんへ予約をお取りしますので、リハッピーの職員までお声がけください。宜しくお願いいたします。