

# リハッピーつうしん

号数 第 219号  
 発行日 2025年06月01日  
 責任者 高木 亮 輔  
 連絡先 静岡厚生連  
 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

## 作業って？

こんな言葉を見つけました。  
 『人は、作業を通して健康や幸福になれる』  
 作業には、日常生活、家事、仕事、趣味、遊び、対人交流、休養などが営む生活行為とそれを行うのに必要な心身の活動が含まれます。人それぞれ、それは異なります。出来るようになりたいこと、出来なければならぬ事、やってみたい事。それぞれ目的や価値は異なりますが、作業を行う事で、想いが叶ったり、練習することで心身が改善したりと、自己実現や目的の達成に繋がる良い自己実現の時間になると思います。

今年も、そんな作業の時間を増やしていきたいと思えます。皆様のお力をお借りしていきたいと思えますので、是非、参加して頂ければと思います。



## リハッピー農園始動

小さな区画ではありますが、リハッピーの畑が出来ました。畑と呼ぶには程遠い、まだまだ土作りから改良が必要な土壌ではありますが、是非、皆様のお知恵と力をお貸しください。ひとまず、ヒマワリの種を植えてみました。少し経ち、芽が出て来たかなと確認をした際に、トマトの苗とサツマイモの苗が植わっていたのは、リハッピーへの贈り物と思っておきましょう。綺麗に咲く花と、美味しい収穫を、皆様楽しみにして下さいね。草取り、畑の整備等、暑さの緩い時間帯を狙って、頑張ってくださいと思います。



頼りにしています！！

## 私がオバさんになっても

我が家では、毎年ゴールデンウィークに友達やご近所さん、娘の友達家族と一緒にバーベキューをしています。私と主人は、地元の同級生同士なので、男女問わず共通の友達がいるのですが、学生時代に仲の良かった私の女友達は、市街や県外にお嫁に行ってしまったので、今では五十代のオジさん達もつばら私の友達です。

バーベキューでは、美味しいお肉や焼きそばはもちろん、美味しいお酒を飲みながら話にも花が咲きます。

飲みながら話す内容と言えば、学生時代の思い出や、やんちゃな若気の至りの話、可愛い話では、孫の話にもなります。しかし、お酒が進むと、だんだん話の内容も変わります。



焼肉！焼肉！仲間サイコー！

口を開けば、老眼や白髪を進み具合の確認、健康診断結果の報告と節々の痛みの報告会など。毎年開催しているバーベキューの集まりですが、話は尽きません。最高の友達です。

この関係は、これから年齢を重ねても続いて行くものだと思っています。あー、私はこの大切な友達と、私も将来リハッピーに通う事になるかもしれない。

そんな事も考えながらお酒を一口、そして周りの友達顔を見渡し、「それも楽しそうだ。」とニンマリする私でした。

## 床屋さんデイ

今月の床屋さんデイは、  
 六月一七日(火)  
 六月一八日(水)  
 六月一九日(木)  
 六月二〇日(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。



母ちゃん僕らのご飯は？



×は焼きそば！