

# 第2とよた苑

## 年の終わりに

### もちつき大会



▲もちをつくときは、こうやってつくんですよ！

12月25日、「もちつき大会」を開催しました。

慣れない職員が杵を持ち、もちをつくと、利用者さんから「もつともちの粒がないようにしっかりと潰すんだよっ。」と、厳しい声が。職員も必死です。利用者さんも昔取った杵柄で、「よいしょっ！」という元気なかけ声でもちをつきました。

「きな粉」や「あんこ」など4種類の味を楽しみ、利用者さんは、「つきたてのおもちは格別だね！やわらかくて最高！！」と、たいへん喜んでおられました。

## 失われていた伝統

月に一回、ハーブ・セラピストのボランティアさんに来ていただき、利用者さんに癒しの時間を提供しています。

ハーブ・セラピーは、その人の呼吸や表情に合わせ、ベッドサイドで30分、途切れることなく生の音楽を作り出していきます。聴き手の能動的な参加を求めず、音を聴こうとしなくても波動は体全体の細胞を通して伝わるため、ゆったりと音楽を浴びる「音浴」を用いています。

た。

にぎやかな笑いの絶えないもちつき大会となりました。



▶みなさん、お腹いっぱいになるまで食べられました

そして、素朴な即興演奏やゲレゴリオ聖歌など、聴き手が予測できない音楽を用いることで、「聴く」という行為から解放し、言葉や記憶を超えた領域で、音と音楽の力に心身をゆだねることを目指しています。

ハーブ・セラピーは、病状の改善を第一の目的としてはいませんが、心や呼吸の安定、痛みの軽減など様々な効果の事例が報告されています。

利用者さんからも、「とてもいい音色だね」「体がすくく楽になったよ」とたいへん喜ばれています。ハーブによる音楽は、紀元前の昔から「癒しの薬」として用いられており、失われていた伝統が蘇ったとも言えます。



▶心地良い気分になさせてくれます