



# もみきのきのきもち

訪問マッサージもみきのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

## 健康のツボ

施術師の山口さん。



今月は、楽しくお口の体操ができるように歌をご紹介したいと思います。ご紹介します。ご存知の『信濃の国』です。

1910年頃に作られ、作詞は旧松本藩士族の浅井冽、作曲は東京府出身の北村季晴。

戦後も美質的な長野県歌として歌われていましたが、1968年(昭和43年)5月20日に正式に長野県歌とされています。

全6番で構成されていますが、すべてを覚えている方は多くはないと思います。そのなかでも皆さんが口ずさめる一番2番を施術をしながら、または施術のあとに、ご利用者様とよく歌います。

出来るだけ、口をはつきり開け閉めし、しっかりと動かすことにより、顔の筋肉が緩み、頭もスッキリ!心も晴れやかにになります。

声を大きくださなくても出来るので、皆さんも是非実践してみてください。



## 書道展

増沢

私が目を留めた身近な風景・出来事



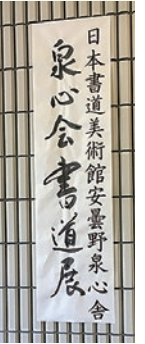
9月、梓川のアカデミア館で行われていた「泉心会書道展」を観に行きました。

ご利用者様の皆さんの、「日本書道美術館展」で特選になった書が展示されるとのことでしたので、それを楽しみに、芸術の秋を楽しもうと出向きました。文字は書く人によってもこんなに変わるのだと驚きます。私は篆刻(てんこ)に興味もあるので、雅号(名前)の下に赤く押された印を見て、こ



の通った小学校の校歌も35年前に書かれ、今でも校内に飾られています。

長年教諭をされ、定年されたのち、書の道を究め、大勢のお弟子さんをお持ちのことです。数々の書道展での入賞入選はもとより、地元安曇野市や松本市の学校の校歌を依頼され、いくつも書かれたそうです。私



## ご利用者様の声

安曇野市 80歳 女性

(ご本人より)

足が痛いんだけど、マッサージやると違うね。やったあと1時間はうんといいだ。

(ウイズ豊科ケアマネW様より)

マッサージの先生が来てくれると

顔がほころんでいるのがわかります。

Yさんが喜んでる姿を見るのが私たちも嬉しいですね。



## 今月の TOPICS

### ペット紹介

安曇野市 デイサービス風彩さまより  
まだら 2歳♂

白と黒のキジトラ  
毎日元気にデイサービスに出勤しています。  
利用者さんの人気者で、皆さんを癒しています。



ことはな

初冬を代表する花 秋菊

「長寿と幸福」といつ花言葉のある菊は、明治天皇から西郷隆盛に送られるなど、日本人にとって古くから特別な花です。



## 編集後記

秋雨前線の影響でしようか、今年の秋は長雨が続き、寒い日が多くなっています。風邪などひかれないうちに、暖かくなるまで読んでください。

「もみきのきもち」編集委員会