



CAPRICORN

ひだまり

編集元：

介護付有料老人ホーム
ひだまりの家〒547-0025
大阪市平野区瓜破西3-11-1

TEL: 06-6700-6900

(ろうとうえきそううラオ
ダンイージュアン)「老いて
は当(まさ)にますます壯
(さか)んなるべし」と読
み下します。(出典…後漢
書・馬援伝)

『後漢』初期の武将で、
光武帝に仕え、赫々たる戦
功をあげた、馬援(バエン
…紀元前十四年～紀元後四
十九年)が老年になつて、
辺境の地で人々を従わせる
のに志のあり方を語った言
葉から、馬援の賓客に謂ひ
て曰く、「丈夫の志を為す
に、窮して當に益堅かるべ
く、老いて當に益壯なるべ
し」と。(「丈夫為志、
窮當益堅、老當益壯」)

年老いても志は堅固にし
て意氣盛んでなければなら
ないということ。年老いて
肉体は衰えても志は年齢に
関係ないのであるから、逆に年
月の分だけより一層盛んに
なるべきだという意です。
その後、莫大な財産を得
た馬援は、「財産を増やし
たならば、人々に分け与え
ることこそが肝要である。
そうでなければ単なる守銭
奴ではないか」と。

大切にしているのは、「い
つも笑顔で」いること。「自
然にさからわない」こと。
食事は自炊。家庭菜園で
とれた野菜を中心に好きな
ものをほどほどに食べ、た
くさんの水を飲む。乗馬、
ダンス、サイクリングを続
けています。

老當益壯

得た財産を親族旧知に尽
く分け与え、自身は粗末な
衣服で満足していたといい
ます。

美容院には行かない。整
形もシワとりも、ダイエッ
トもしない。寝る前にてい
に洗顔し、たっぷり寝
る。そして健康と美しい
肉体をキープして、日々、
新しい仕事に、前向きに挑
戦し続けている。

けている。

本箱本丸

セルフは一九九八年生ま
れ、イギリス在住の現役フ
ァッションモデルです。



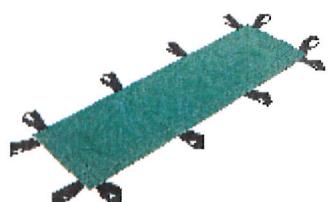
模嶺花鳥集より 衛矛に繡眼児



「この世には知らないこと
があふれているけど、人生
には限りがあるから今日
には味わわないともつたいな
い。『いまだ』というとき
に行動しないと、チャンス
は二度とめぐってこないか
もしれない。だから、私は
お墓に入つてからいい。
今日も忙しく動き回つてい
ます。ゆつくりするのは、
十代みたにみずみずしい
ダフネ。

新しくなった消防器の使
い方と今般導入した、コン
パクトに折りたたむことができる「布担架」を使っての避難誘導を練習しました。軽量で、持ち運びも楽にできます。救護者を運ぶ際は、リング状の持ち手に手を通して握り手首全体で支えます。救護者を4人6名で運ぶので、荷重が分散され搬送者の手の負担が軽減されます。

消防訓練



十一月四日 金曜日
「秋の消防訓練」(防災訓
練)を実施しました。

新様式の「重要事項説明
書」は玄関ラックにて開示
しております。(大阪市
福祉局高齢者施策部)

—☆—☆—☆—☆—

お
誕
生
日

おめでとうございます。

十一月三日

野田明彦さん



十一月二〇日

野島ヤエさん



十一月二〇日

お知らせ

平成二十八年十一月一日
付、大阪市有料老人ホーム
設置運営指導指針の一部が
改正され、重要事項説明書
等の様式が新しくなりまし
た。