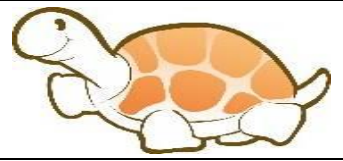


# のこのこたより



令和 2年12月 第68号

社会福祉法人 晃宝会  
特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所:奈良市南肘塚町99番1

電話:0742-24-0878

fax:0742-23-0373

「千の風になって」 〈後編〉

日本語訳・作曲をされた新井満氏は、英語原詩「1000の風」と数年かけて向き合い以下のような物語としてとらえ、「千の風になって」がうまれました。

昔々、ネイティブアメリカンの集落に、一人の少年と一人の少女がいた。少年はウパン(雪)少女はレイラ(風)、弓と馬が名人のウパンと、うたと踊りの名手のレイラは、幼なじみ、やがて二人は恋をして結婚。レイラはその頃から健康を外し、かろうじて赤んぼを出産した。レイラの健康はさらに悪化、ウパンは必死で看病を続けるも、レイラは帰らぬ人となった。ウパンは号泣、叫び声は岩を砕き、樹木を根こそぎ倒し、河をせきとめ、大地にとどろきわたった。墓地にレイラのなきがらを葬ると、ウパンは生きる気力がなくなった。最愛の妻を失い、生きていく意味などないのだと。

その時、ウパンの中で赤ん坊が笑った。ウパンは家の中の整理をして死ぬ時を待った。するとレイラのベッドの下から一通の手紙、レイラが最期の力をふりしほって書いた一篇の詩があった。ウパンが後を追わないように祈りの手紙であった。

「私のお墓の前で泣かないで下さい。そこに私はいません。死んでなんかいません。千の風に、千の風になって、あの大きな空を吹きわたっています。」

レイラの書き残した詩を読んでウパンははっと我に返った。レイラは死んではいない。ウパンは立ちあがり、あらためて周囲を見まわした。見慣れた風景が全く新しいものに見えてきた。吹きわたる風に向かってウパンはいつの間にか妻の名前を呼んでいた。「レイラ...」

気がつけば風にも光にも山の雪にも河の流れにも、空とぶ鳥にも野に咲く小さな花びらにも、レイラのいぶきを感じるではないか。そして何よりベッドで静かな寝息をたてて眠っている娘の寝顔にレイラを感じるではないか。ウパンはさとした。この娘はレイラの生まれかわりだったのか。ウパンはベッドから娘を抱きあげると戸外に出た。外は満天の星、ウパンは夜空を見上げながらつぶやいた。「明日からこの娘といっしょに生きてゆめいっしょ」

ご利用者様と一緒に秋の恒例行事のさつまいも掘りを開催しました。

大きなさつまいもが掘れたよ！

収穫したさつまいもを使って手作りおやつを作りました。



美味しそうなホットケーキが焼けました。



慣れた手つきでお上手にさつまいもの皮を剥いてくださいました。



ホットケーキに乗せる餡作りです。熱いうちにつぶしてくださいました。



「美味しいわ！」楽しいおやつの時間となりました。



## 12月の行事予定

17日:誕生日会 15:00  
25日:クリスマス会



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、12月は園内行事のみとさせていただきます。

# 第44回 歯周病予防のために

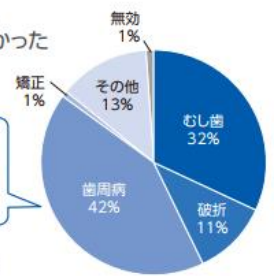
～歯周病を知ろう～

## 成人の約8割が歯周病！

歯周病は、みがいたつもりになっていてもケアが難しく、さらに初期は痛みや自覚症状にとぼしいため、一番の歯の喪失原因(42%)となっています。そして成人の約8割が歯周病を抱えているといわれています。

全国の調査によると、抜歯の原因で最も多かったのが歯周病でした。

歯周病は歯の喪失の原因第1位

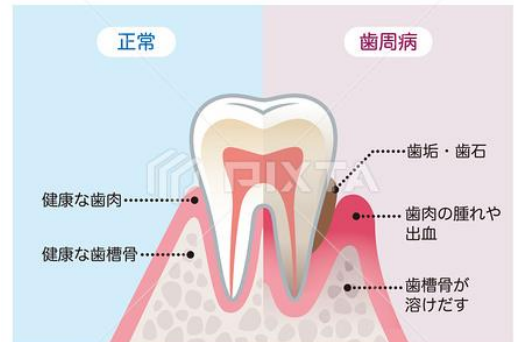


出典：8020推進財団調査 2005年

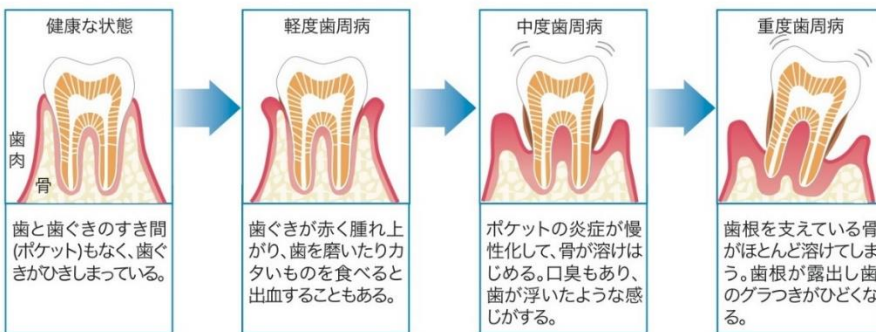
## 歯周病は細菌感染症！最悪歯が抜けることも・・・

歯周病は細菌による感染症で自覚のないまま進行し、最悪歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病の初期は歯ぐきが軽く腫れる程度で痛みはないのですが、さらに症状が悪化すると、歯の周りの歯ぐきや、歯を支えている骨(歯槽骨)が破壊されぐらつき、歯を失ってしまいます。



## 歯周病の進行



まずは、歯科医院での検診が重要！  
定期的に歯科医院に通い、自分の歯と歯ぐきの状態を把握しましょう。

## 自分のお口の中の状態を知りましょう！

- ✓ 口が臭いと言われたことがある
- ✓ 歯を磨いた時に歯ぐきから出血する
- ✓ 歯がぐらついて食べ物がよく噛めない
- ✓ 歯ぐきがやせて以前より歯が長くなった
- ✓ 朝起きた時口の中がネバネバする
- ✓ 歯ぐきを指で押すと出血したりウミが出る
- ✓ 冷たいものを飲むと歯や歯茎にしみる

思い当たる項目が1つでもあればすぐに治療を受けましょう！



※思い当たる項目がなくても歯周病は自覚症状が出にくいので、定期検診を忘れずに。