

# あじさいだより



令和8年8月号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園

<http://www.ajisaien.or.jp/>

『世の中には悪口やストレスにさらされ、心身をすり減らしている人が多いことを実感する。どうすればメンタルは強くなるのか。小さな成功体験を積み重ねることだ。その積み重ねによる自負が心のバリアになる。そしてもうひとつは、慣れ、場数を踏むことだ。場数を踏むといやでも自然に強くなる。逆境を乗り越える力は逆境を通じてしか培われない。でも、一点注意がある。悪口やストレスやプレッシャー、そういった外圧に慣れたつもりでも、知らず知らずにダメージを抱えている場合がある。心のSOSに蓋をしてしまっているケースである。危険な状態だ。あるとき突如、ダメージが限界を超え、心を病んでしまう。心を傷つけてまでやるべきことなんてこの世にはない。メンタルの強弱は生まれもつての面も大きい。いくら鍛えようが、慣れようが、人によって限度がある。蕎麦アレルギーの人がアレルギーを克服するために大量の蕎麦を食べるだろうか。蕎麦粉を口にしないように注意して暮らすだろう。

それと一緒に。他人からのちょっとした外圧でメンタルが損なわれてしまう人もいる。そういう体質の人もいる。ならば取るべき行動は、外圧に立ち向かうことではないだろう。メンタルを鍛えることでもない。そうではなく外圧を遠ざけるのだ。嫌なことはやらない。その勇気も大切だ。メンタルの強さは武器になる。それは否定しない。でもあくまでも武器のひとつだ。メンタルが強ければなんでもうまくいくわけじゃない。メンタルの弱い人は他人の痛みがわかる。それもかけがえのない強みである。強みと強さは別だ。メンタルばかりが能じゃない。』

以上は、「タイトル・自分の心を傷つけるな」という若いユーザーの言葉。

人生って 不思議なものですな！

## ★七夕会★

みなさまで手作りした色とりどりの短冊が笹に映え、サラサラ揺れています。皆様のご願いごとが叶いますように…



## スポーツレクリエーション

夏本番●暑くて外に出られませんが、涼しいホールで体を動かしましょう！あちこちで拍手と声援が沸き上がりました♪



## 8月 行事予定

8/8(土) 田原納涼花火大会 8/10(月) 喫茶  
8/23(日) 誕生日会 8/24(月) 喫茶



## ◎外出について

予定が決まりましたら、相談員までご連絡下さい。

(お風呂や準備などの都合上、原則5日前まで)

外出可能時間帯：10:00～16:00

## ◎面会について

午前 10:00～11:00 の 30 分毎 30 分間

午後 14:00～16:30 の 30 分毎 30 分間

・マスク着用にて消毒と検温の上、玄関ホールでの面会となります。電話予約にて承ります。

※感染症の状況などで、中止となる場合があります。

## 物故者慰霊の日



7月15日、願随寺様導師のもと法要が行われました。焼香の香りに心を静めて合掌し、故人を偲びました。