

生きかた上手

著者：日野原 重明(ひのはら しげあき) 1911年-2017年
医師・医学博士。聖路加国際病院名誉院長。

— 治す医療から癒す医療へ —

音楽には、病む人の心とからだを
癒す力があります。



【心とからだを切り離れた、現代医療のまちがい】

心が癒されると、からだの具合までよくなることもあれば、その逆もあるように、私たちの心とからだは実に深く複雑にかかわり合っています。心とからだ、どちらか片方だけを診て、それを修復する手立てを講じたところで、患者さんの抱える問題は解決されません。そのことを、古(いにしえ)の人たちは現代人よりはるかによく理解していたと思われまふ。

2500年前の古代ローマの時代から、音楽が、人の心ばかりか、からだの不調をも癒すらしいことは広く知られていました。当時の医学レベルは、いまと比べれば未熟そのものですが、それを補うように、医療のなかにごく自然なかたちで音楽が取り入れられていたのです。

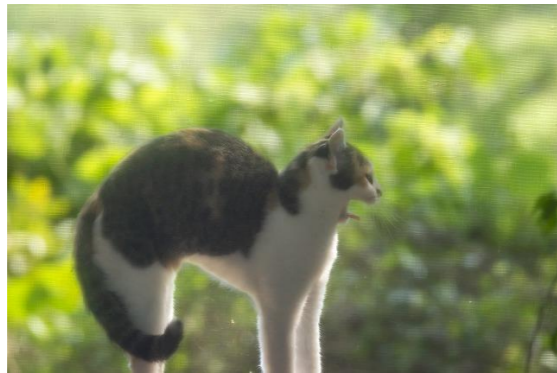
『旧約聖書』には、サウルという王さまのうつ病を、少年ダビデが竖琴を奏でて癒したという話がありますし、似たような話は洋の東西を問わず数多く見られます。

中国の思想家・孔子(前551~479)も、「美しい簫(しょう)の調べを聴いていると、ごちそうを食べる楽しみさえ忘れてしまう。簫の音は心を穏やかにする」と言ったというような話が、『論語』に書かれています。本来医学は、「病を治す」以前に「患者を癒す」ことを使命としていました。

しかし、現代の医療は、医の本質からどんどん遠ざかっています。

きたふく写真館

↓きたふく本社のInstagramはこちら



猫のあくび



紅葉(中津蘆神社)

簡単ヘルパーレシピ

【鶏むね肉のレモン漬け】



◆材料◆

- ・鶏むね肉 1枚
- ・レモン 1/2個
- ・片栗粉 適量
- ・酒 大さじ1
- ・めんつゆ 適量
- ・ブラックペッパー
- ・パセリ 適量

- ①レモンをうす切りのいちよう切りに切る
- ②むね肉を縦に半分に切って、うすくそぎ切りにする
塩こしょうをふって酒を入れて片栗粉をもみこむ
- ③お湯に手早く1枚ずつ入れ、火が通るまでゆでる
- ④ざるにうつす
- ⑤④を皿に入れ、めんつゆ、レモン、ブラックペッパーを入れて味がなじむように混ぜ合わせる
冷蔵庫で15分ほど冷やす
ブラックペッパーは多めが美味しいですよ☆

YouTube公開中!

こちらのレシピは過去イチの再生回数更新中🔥バズってます👏

きたきゆう情報

北九州マラソン2025が

2月16日(日)9:00から開催されます。大会当日は、コース及びその周辺道路で長時間にわたり、大規模な交通規制が行われるようです。外出の際はお気を付けください。

※詳細は北九州マラソンホームページまたは下記まで。

北九州マラソンコールセンター

☎093-531-2515 (平日9:00~17:00)

気まぐれ編集後記

-恵方巻-

節分と言えば恵方巻ですね。学生時代、コンビニでアルバイトしていた時に節分に恵方巻を食べるという風習を知りました。今では問題なのかもしれませんが、アルバイトにもノルマがあって、自分で恵方巻を買って食べてたなあ…😊社会人になった今でも節分にはコンビニなどで恵方巻を買って丸かじりすることが我が家の習慣となっています😊



恵方巻の風習は江戸時代から明治時代にかけて大阪で商売繁盛や無病息災を祈願する風習として始まったのが最初ようです。芸子や商人たちが、恵方巻を食べることで、その年の幸運を願っていたとのこと。2025年も元気に過ごせますように😊

きたふくだより

第273回 2月号



発行者◆北九州福祉サービス株式会社
代表取締役社長 吉塚浩
住所◆〒802-0077
北九州市小倉北区馬場
1丁目3番21号
編集者◆お客様相談室 村上麻衣子
☎ ◆093-533-1294



今月のヘルパー月間テーマ

「冬季の安全点検」

- ・降雪前に対応の確認をします。
- ・水道管凍結防止の対策をします。



マイナンバーカードの健康保険証に関する詐欺に注意しましょう



令和6年12月から国民健康保険の保険証が新規発行されなくなりました。マイナンバーカードやマイナ保険証等に便乗した詐欺の被害に遭わないよう注意してください。全国的にマイナンバーカード、マイナ保険証に便乗した詐欺の発生が確認されています。市役所や厚生労働省等をかたった不審な電話やメールに十分ご注意ください。

マイナ保険証の登録がまだです。ATMで手続きをしましょう。

このタイトルにビックリされた方も多いのでは。もしかして...「早く手続きせないけん!」って思いましたか? **そんなあなたは詐欺に引っかかる可能性が大いにあります。**

厚生労働省の職員を装うなどして、マイナンバーカードと健康保険証を一体化した「マイナ保険証」の手続きを促す電話があったことが報告されています。

電話がかかってきて、ATMに誘導...? なんかおかしいですね。



それは...**100%詐欺**です。

あなたのマイナンバーカードが不正利用されています。至急手続きを!

このタイトルにビックリされた方も多いのでは。**そんなあなたも詐欺に引っかかる可能性が大いにあります。**

「いやいや、私は大丈夫😊」...そんな思いが一番危険。詐欺師は、普段注意深く騙されるはずのない人でさえ言葉巧みに騙してきます。電話やメールで手続きを促されたり、個人情報聞き取ろうとしたりする場面では**絶対に一人では判断せずに一度冷静になって立ち止まりましょう。**

そう、電話やメールでお金の話、それも...**100%詐欺**なのです。



不審に思ったら、すぐに消費生活センターなどへ相談

厚生労働省では「電話などで直接連絡をすることは一切ない」と注意を呼びかけています。不審に思われる場合には、直ぐに110番、又は警察総合相談電話番号(#9110)へ通報しましょう。

[相談窓口はこちら↓]

マイナンバーカードの健康保険証利用についての問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

契約上のトラブルや詐欺などの相談

北九州市立消費生活センター ☎093-861-0999



きたふく年末の風物詩

MOCHI TSUKI



[デイ志徳] 酢餅の大根すりおろしやダイダイ絞り、稲荷寿司、焼き芋の準備で大忙し◎丸餅作りは特に気合いが入り「昔はもっと沢山丸餅やら鏡餅やら作ってたんよ！任せて!!」と、普段はおとなしい方が活発に動かされていました。手作り豚汁、お汁粉など沢山食べて大満足◎退職した職員や、部長も応援に来てくれ、ワイワイと皆さん笑顔いっぱいの日を過ごすことができました◎2025年も楽しく過ごして行けそうです！



部長も来たよ◎

SHITOKU

SARAKURA



[デイ皿倉] 食べて丸めて最高の餅つき！みんなニコニコの1日でした(^^)(^^)

SAI NOKAMI



[デイ幸神] お客様に餅を丸めて頂きながら昔話♪「昔はこうだったのよ」と、家族で餅つきをしたことを思い出されて会話を楽しまれていました。お客様皆様とスタッフで、酢餅やきな粉餅を食べ、昼食は、豚汁とおむすびを頂き、楽しく過ごされました。



見守ってます◎
まだかな～

[GH幸神] 餅丸めが上手なお客様が多く、手早くきれいに仕上がりました◎「昔は毎年していたよ」と言われるお客様の作る丸餅は早いだけではなく売り物のようにきれいでした♪つきたてのお餅をきな粉餅や酢餅にさせていただくと、「美味しい!!」と何度も言われ、皆様嬉しそうに召し上がっていらっしゃいました♪

GROUPHOME

[デイ大里] 女性も男性も臼と杵でぺったんぺったん♪スタッフが心配になるくらい気合を入れて杵つきをされていました◎



DAIRI



真剣に熱いうちに早く丸めないと…!



SYOUTAKI

[小多機幸神] 毎年恒例の餅つき♪自分の分は自分で一生懸命丸め、皆様楽しんでいました♪

ちぎり絵



門司区 漆原和恵様

造花
アレンジメント

小倉南区 京ちゃん様



大人の塗り絵

門司区 小谷佐代子様



デッサン



小倉北区 I.T 様

大人の塗り絵



八幡東区 簾章子様



八幡西区 花田シゲ子様

雪少な だるま作れず ためいきや
太宰府や 参拝並ぶ 人ひとり！
海岸や 凧を手に持ち 親子連れ
今年また 一人寂しく 餅を焼く
水仙や 線路ぎわ咲く 風に揺れ

小倉南区 向山千代孝様

洋裁

風呂敷をリメイクされたそうです◎

小倉南区 増茂フミ様

