

# さいわいデイだより12月号

社会福祉法人 川崎市幸区社会福祉協議会さいわいデイサービスセンター  
【指定介護保険事業所番号:1475100879】  
〒212-0023 川崎市幸区戸手本町 1-11-5 川崎市さいわい健康福祉プラザ内  
電話 : 044-541-8245 FAX : 044-556-5577  
【編集人 土谷 憲司】

あちらこちらでイルミネーションが瞬いていますね～♪  
もう12月。

クリスマス、年賀状、大掃除にお正月の準備。

子どもの頃とは違うドキドキ、ソワソワな自分に驚きます。

今年はどうな一年でしたか？

改めて振り返ると意外と記憶に残っていない… 不思議ですね。

一年を振り返り、新しい年を迎える…

大晦日の除夜の鐘が響く時間になると感慨深くなるから不思議です。  
通説では「108」の煩惱を払うとされていますが、算出根拠は様々です。

インド仏教によると、煩惱は少なく数えて3つ、多く数えて8万4千。

除夜の鐘を 108 回つくのは中国の宋の時代からと言われており、日本には鎌倉時代に禅宗と共に伝わり、室町時代から現在のようになったとか。

108 回説ですが、代表的なものだけでもあるようです。

①眼、耳、鼻、舌、身、意(心)の六根(6つの感覚)が、良(好)、悪、平の三種の煩惱を生み、更に色、声、香、味、触、法の六塵(境):(人の持つ6つの欲)が苦、楽、捨の三受の煩惱を生み、それぞれが過去、現在、未来にわたって生じることから、六根に三種を掛け 18 種、六塵に三受を掛け 18 種これを合わせた 36 種が三世に続いたため、 $36 \times 3$  で 108 説。

②人生の苦…「生老病死」の四苦に「愛別離苦」「怨憎会苦」「求不得苦」「五蘊盛苦」の八苦を加えた四苦八苦( $4 \times 9 + 8 \times 9$ )で 108 説。

③1年=12ヶ月、24節気(季節区分)、72候を合わせた数( $12+24+72$ )の 108 説。

④とても多い…という説など、あるようです。

ちなみに、梵鐘の上部には 108 個のイボがあり、正式には大晦日に 107 回打ち、新年に最後の1回を打つそうですが…

煩惱は 108 回で払うことができそうですか？ (笑)



よーいしょ！ と立ち上がり体操♪  
《齋藤先生のリトミック体操》



《11月の行事風景》

干し柿

お口の健康講座 (遠藤町ファミリー歯科)

☆☆☆ 和やかで、楽しい時間をお過ごしいただけるよう工夫しています ☆☆☆

デイスタッフの  
ひとり言

## 悪いイメージしかない歯ぎしりですが…



歯ぎしり？ 私は大丈夫！

自己申告では小児 10～20%、成人 5～8%、高齢者 2～3%といわれています。ですが、本人が気づかない歯ぎしりを含めると多くの人が行っているそうです。

歯ぎしりというと、歯への負担の話をよく耳にしますが…

そもそも睡眠は浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」に分かれ90分周期で4～5回繰り返されるそうです。

歯ぎしりは、ノンレム睡眠の中でも浅い段階で現れる現象だそうで、脳を休ませ、起きている間の不愉快なことや恐怖を緩和・消去している間の「生体反応」とも言われています。（寝ている間も歯を食いしばって…では悲し過ぎますからよかったです。）

咀嚼筋や側頭筋を動かすことで脳への刺激や血流を増やし、ストレス解消や脳の発達、成長を促している、と、説く人もいますし…

食道に酸の刺激があると歯ぎしりが起こることから、歯ぎしりによって反射的に唾液を出すことで逆流性食道炎による胃酸を中和(歯や歯肉を守る)などマイナスばかりではないようですが、やはり「歯」への負担は否めません。

気になる方は、一度受診をお勧めします。～ 次回は、イビキのあれこれをつぶやき予定！～



## …さいわいデイからのお知らせ…

☆デイサービスセンター利用時や送迎時に嘔吐があった場合、塩素系の漂白剤で消毒をしますので、色落ちが心配の衣類は避けてください。

〔 感染予防のため、汚れた衣類等はビニール袋にしっかり入れ返却させていただきますので、ご承知おきください。 〕

また、ご家族様には電話連絡後、場合によってはお迎えいただき受診をお願いすることもございますので、予めご了承ください。

\* 12月19日～23日(第4週目)は「クリスマス会」週間です♪

午後はみなさまに楽しんでいただけるよう、日替わりのプログラムを企画しています。お時間ありましたら、見学方々、是非、遊びにいらしてください。

## ☆☆ 年末年始の休業日のお知らせ ☆☆

平成28年12月29日(木)より

平成29年 1月 3日(火)まで

年末年始にあたり業務をお休みさせていただきます。ご不便をお掛けいたしますが、何卒、ご理解の程をよろしくお願い申し上げます。

※年始は1月4日(水)より通常営業いたします。

