

第31号
2024 JUNE

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>Eメール yojo.houmon@gmail.com

院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。6月に入りました、この時期は空からシトシト落ちてくる雨粒で洋服や髪が湿ってしまうこともあると思いますので、風邪を引かないようご注意ください。さて、6月と言えば『雨・あじさい・かたつむり』の3つがセットのように頭に浮かんできてしまいますが、皆さんはいかがですか？ その中でも「あじさい」の花は、うっとうしい梅雨時でもとても爽やかな気持ちにさせてくれます。「あじさい」は漢字で「紫陽花」と書き、とても綺麗な漢字が並んでいますが、実はこれは日本語独自の当て字なのだそうですよ。この花は「雨」がとても良く似合っているように私は思うので、雨の中の方がより「あじさい」らしく見える気がします。また、あじさいはバラなどの花とは違って、一輪だけでは少し寂しく感じてしまいましたが、その花たちがたくさん集まって咲いてこそ、本来の「あじさい」になっているように思います。そう考えると、あじさいはどこかしら「人と人とのつながり」にも似ているような気がしませんか？（一人ぼっちでは寂しいけれど、皆が集まれば賑やかで楽しいといったようなところが似ているような）ですので、私は「あじさい」を見かけたときは、他の花とは少し違うちょっとした澄んだ気持ちになったりもします。若い頃は時折、うとましく感じるときもあった「家族」や「人」のつながりも、今はすごく大切なものですから、同じ花でも見るときの気持ちが違えば受ける印象もだいぶ変わるものなのですね。さて、これからの時期は少し過ごしにくい天気も続くと思われると思いますが、皆様も健康に気をつけてお過ごしください。

院長 神原正悟

意味を勘違いしやすい慣用句
「おもむろに」と「いきなり」

- A: ×「猫が鳥に、おもむろに飛びかかった」
B: ○「猫が鳥に、いきなり飛びかかった」

【解説】

「おもむろに」を、「突然」や「不意に」といった意味で使っている人も多いようです。しかし、おもむろにの意味はそれとは反対で、**止まっている動作から緩やかに物事を始める様子を表す言葉**です。

漢字では「徐に」と書くので、「徐々に」「徐行」とイメージすると覚えやすいかもしれませんね。

急な動作を表現するときには、「いきなり」や「突然」を使うのが適切でしょう。



スタッフ伊藤の
ボランティア レポート



「ふれあいサロン ピョピョ」では練習の前に全身のストレッチとバレエの基本動作を取り入れたウォーミングアップを行っています。

今回はその中で「タンデュ(タンジュ)」という動きについてご紹介。

・タンデュ(タンジュ): 先を伸ばすという意
バレエのバーレッスンのように、**ピョピョ**では壁などに手を添えながら、ピアノ演奏に合わせて行います。軸足を伸ばしたまま前・斜め前方向につま先を伸ばし足を出す動きを繰り返します。体幹やバランス感覚が問われ、とてもいい全身運動になりますよ。

