

# ふれあい



2025年  
春号

発行

07421441270  
社会福祉法人 大倭滝の峯荘  
奈良市千代ヶ丘二丁目三番の一



## 濱田とみ子さん

1925 (大正) 14年3月7日生まれ

### 祝 100歳 百寿

### おめでとうございます



### 濱田さんより

私が100歳になるなんて信じられません。こんな歳まで長生きするとは、思ってもいませんでした。皆さんに感謝です。最近では、こけてはいけないとの思いがあり、「ころばぬ先の歩行器」と思ってお借りする事を検討しています。



# 五島列島に行ってきました。



長崎県の西に浮かぶ大小150からの島々からなる五島列島、潜伏キリシタンの歴史が息づく美しい教会、雄大な景観、極上グルメが待ち受けています。

かねさんぽ♪♪



大瀬崎灯台展望台より  
ここは2010年9月公開された映画「悪人」のロケ地で、訪れる人も多いとの事です。訪れた時は快晴でした



祈りの龍馬像



高浜海水浴場 白い砂浜とコバルトブルーの大海原、日本一美しい海と言われています。



五島に沈む夕日



ハコフグの味噌焼き



五島うどん地獄炊き



頭ヶ島天主堂 この教会は潜伏キリシタン関連の世界文化遺産に登録されており、要予約で見学可能です。



# 2025年1月25日 若草山焼き



矢追団員  
点火してきました！



## 奈良歴史散歩

山焼きを行う理由については諸説ありますが、山頂にある鶯塚古墳から出る亡霊の鎮魂の為や、東大寺と興福寺との間の確執などの諸説があります。時間のある方は来年、冬の勇壮な伝統行事を見に行ってみてはいかがでしょうか。



月2回加齢による心身の衰え(フレイル)を予防するためにテニスボールやバランスボール、トレーニングチューブを使用して、少人数ですが、楽しみながら身体を動かして頂いています。





## 医務室だよ



### 「足の爪が分厚い」と悩んでいる方はいませんか？

足の爪が分厚い⇒肥厚爪（ひこうづめ・ひこうつめ・ひこうそう）と言います。

★原因として

- ・足の形にあっていない靴を履くこと
- ・加齢による爪の代謝低下
- ・妊娠による体重増加
- ・窮屈な靴を履く事
- ・爪の外傷や感染



等があります。肥厚爪の症状が軽度で多少厚みがあるくらいならセルフケアで対処出来る場合があります。以前に書きましたが、入浴時に石鹸を泡立て皮膚と爪の隙間を丁寧に洗って汚れや角質を除去して下さい。そしてやすりや爪切で整えます。肥厚爪はセルフケアを怠っているとどんどん分厚くなってしまい、自分では切れないほどになります。

