

さとやまだより

テラスの風

vol.17 2022年12月号

「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることを「さとやま」スタッフから定期的にお届けします。

通所リハビリテーション施設「デイケアさとやま」のスタッフたち
身体の機能回復、認知症予防を目標とした半日型のデイケアです



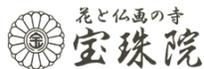
さとやま整形外科内科

デイケアさとやま

住宅型有料老人ホーム

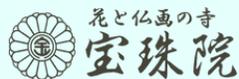
聖人の家風のガーデン

二葉薬局



サトヤマ寺ス

SATOYAMA-TERAS



花と仏画の寺
宝珠院

年末年始のお知らせ

護摩祈禱（ごまきとう）

今年一年は、国際秩序の騒乱や世界経済の混乱など、激動の一年であったかと思えます。過ぎ行く一年を振り返り、来たるべき新年が素晴らしい年ありますように。皆様のご参詣、心よりお待ちしております。



当院では、毎年12月28日には

『終い不動』として護摩祈禱を行っております。護摩祈禱とは、護摩壇の炉の中にお供物や願主・願意を記していただいた「護摩木」をくべて密教の修法によって火を焚き、人々の願い事の成就をお祈りするご祈禱です。お不動さまの智慧と慈悲の炎で煩惱業障を焼き尽くし、ご本尊愛鷹不動明王さまのご加護をたまわり、一願成就へとお導きいただきます。宗派問わず、皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

◇12月28日(火)AM10時30分 ～終い不動～

宝珠院 TEL.055-967-3456 www.houjuin.jp



私たちの里山（さとやま）は愛鷹山のふもとにあります。
この自然豊かな里山を私たちは“まぶらいの杜”と呼んでいます。



本紙発行者：サトヤマ寺ス運営部
住所：静岡県沼津市 東原566-1
本誌へのご意見・お問合せ先：055-960-6001

サトヤマ寺ス

〈12月開催イベントのご案内〉

【寺ヨガ】お寺でヨガ

■日時：

【静のヨガ やさしいストレッチ中心】

12/1(木) 12/15(木) 10時～

【動のヨガ ヨガポーズ中心】

12/5(月) 12/19(月) 13時30分～(1時間)

■参加料金：1,000円 ※初参加の方無料です！



SATOKO先生

【寺フラ】お寺でフラダンス

■日時：12/21(水) 18時30分～(1時間)

■参加費：初回体験は参加無料

中学生以下 500円/高校生以上 1,000円

■対象：3歳～何歳でも。大人も子供もシニアもだれでも参加OKなゆる～いフラダンスレッスンです！



CHIAKI先生

シニア向け『体力向上エクササイズ！』

■日時：12/19(月) 10時～(30分)

■参加費：無料

広々としたお寺で一緒に楽しく体力作りをしましょう。講師は健康運動指導士の小河です！



どなたでもご参加いただけます！
お気軽にどうぞ（お寺の階段の登り降りに不安が有る方もご相談ください）

日々の健康習慣【寺ジム】トレーニング相談会

■日時：12/23(金) 13時～14時

■参加費：無料

パーソナルジムで活躍するトレーナーが相談・指導を無料でご提供！（おひとり20分程度）



詳細・ご予約はホームページにて→
HP: satoyama-teras.com
お電話：055-960-6001



骨格筋は多能性臓器

近年、骨格筋は運動器であるばかりでなく、多様な働きをもつマルチタレントな臓器であることが明らかになっています。



①エネルギー代謝を司る“3頭政治”（肝臓・骨格筋・膵臓）の一角をなしていること

②運動することによって「ミオカイン」と総称される一群のホルモンを分泌し、脳をはじめ諸臓器とクロストーク（協調）しながら、万病の元凶である炎症を抑え、免疫を高めること



③長寿遺伝子クロトーの発現を促進し身体各所の幹細胞を活性化して、アンチエイジングに働くこと



④さらには運動することで、血流を増加し血管内皮細胞を刺激して、血管の老化（動脈硬化）を予防することなどです。



このように計り知れないベネフィット（健康増進効果）を与えてくれる骨格筋を使わないことは、まさに“宝の持ち腐れ”と云うことになるのです。



さとやま整形外科内科 院長 植田太郎
インスリン抵抗性に関し、日本でいち早く人工膵臓を駆使して臨床研究を展開。医学博士号取得、元日本糖尿病学会専門医、指導医、功労評議員。

『さとやまこども食堂』はじまります



お寺宝珠院の本堂を利用して“さとやま”スタッフたちが「こども食堂」はじめます。こども食堂という名称ですが赤ん坊からシニアまで誰が来てもOKで、人の目を気にしなくていい、地域の多世代交流拠点。みんな“ごちゃまぜ”の空間。誰がいても良い居場所。そんな気軽にぎわいとつながりの場所にしたいとはじめました。どなたでもぜひご参加ください。



《よてい》

◆R5年12月より 毎月第3金曜日 17時～19時ごろ

◆12月のよてい

★★こども食堂★★

○12/16(金) 17:00～19:00

○ばしょ：お寺『宝珠院』本堂

○おかね：

・18才まで 100円（かたづけお手伝いで無料）

・お子さま連れのおとな

または65才以上のシニア 200円

・そのほかのおとな 300円

★★おもちつき大会★★

○12/28(水) 11:30～13:30

○ばしょ：『さとやま整形外科内科』 駐車場近辺

○おかね：18才までのおこさまとお連れの方“おもちついたら”無料です！（おこさま用の杵あります）

◆お問い合わせ 070-5023-6731



知っておきたい!

おくすりのあれこれ

冬の乾燥によるかゆみ

寒くなってくると背中や足がかゆくてかゆくて……。そんな経験あると思います。



そう、冬の乾燥によるかゆみですね。

この一因となるのが「お風呂」です。熱い湯舟に長時間浸かると本来ある肌の保湿成分が流れ出て乾燥しやすくなります。寒いので熱いお湯に浸かりたいところですが、かゆみのことを考えると39℃ぐらいの少し低めがおススメです。



その他、こたつや電気毛布なども体が温まることでかゆみが倍増します。

そんなかゆみに対してはとにかく保湿です。かゆみ止めで一時的におさまりますが乾燥が原因なので保湿が大事です。保湿効果のある入浴剤を入れたお風呂に浸かるもよし、市販の保湿クリームを使うもよし。たっぷり保湿してかゆみを撃退しましょう。

当薬局はe健康ショップに加盟しております。e健康ショップのサイトから市販薬などを検索・注文し、当薬局で受け取れます。保湿剤などもありますので是非、ご活用ください。



二葉薬局 管理薬剤師 肥田木貴嗣
静岡県沼津市東原556-4
平日・第4土曜 9:00～18:00
Tel. 055-928-5320 Fax. 055-928-5321