二〇一六年 新年のことば

皆さんから頂いた「今年の目標・抱負」をご紹介します。
✧ あいうえお順・敬称略・中、長期でお休みの方は掲載していません。
✧（　）の中は通所されている曜日を示しています。

相川誠（火）
葵の会で活気を貰い、元気に生きよう。ストレッチ、俳句、脳トレを楽しむぞ。

相田美代子（火、土）
明けましておめでとうございます。今年も元気で明るく体に気を付けて生活したいです。今年もよろしくお願いします。

赤須律子（土）
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

縣百合子（火、木）
継続と努力が出来ない。…そうか、明日から頑張ろうかな。日々好日になるように。

麻生伊登子（土）
昨年は圧迫骨折で痛い毎日でしたがスタッフの皆様の励ましで休むことなく通所できました。今年は何事もなく通所できるように願っています。葵で四年が過ぎました。

足達眞喜雄（火、木、土）
新年の抱負と問われても、去年と同じで健康で安全安心、身を慎みながら、万事控えめに、楽しく生活してゆきたい。

安部豊幸（月、金）
畑作業に挑戦してみたいのですが、抽選になかなか当たりません。

五十嵐達男（木）
天の神様のおっしゃるとおりに生きる。

石井節子（土）
一人になり九州から上京して、やっと慣れたところです。多くを望みませんが精神的、身体的に現状維持を望んでおります。

石井みと子（水、金）
新年おめでとうございます。

石川貞子（日）
葵さんに六年お世話になりました。昨年は骨折をして大変な思いをしましたので今年は怪我のないように頑張ります。

石田正夫（火、土）
いつまでも元気でいたい。

石田美安子（月、金）
葵に休まず通所するように頑張ります。

井出イチノ（水）
足が弱っているのを克服したい。葵が希望しているような場所だったので、希望に満ちています。頑張ろうという気持ちです。

伊藤千代（水、金）
だいぶ葵に慣れました。周りの方が御親切でしたので楽しいです。今年はより元気になりたいと思っております。

伊藤ユリ子（月、水）
今年も元気で楽しく、また仲良く過ごしたいと思っています。そしてなるべく欠席しないように努力します。

伊東セツ（月、金）
今年も旅行に行って楽しい時間を過ごします。

今井勇二郎（日）
高齢者は転ばないように気を付けよう。

入江昭三（土）
散歩も発見への小さなはじまり。心掛けよう。

岩﨑數子（土）
本年も元気で怪我や病気にならないで楽しく笑顔の良い年になるように頑張ります。氷川きよしのコンサートに又行きたい。

上田順子（木）
おめでとうございます。今年も頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

上野かつ子（木、日）
おめでとうございます。なんだ坂　こんな坂
今年も一生懸命登ります。頑張らないで、頑張って！　よろしくお願いします。

上野晴也（月、金）
通所五年目。皆様と何時迄も元気で長生き、楽しく、おいしい物をいただいて日々笑って過ごしましょう。

老川勉（火、金）
体を大切にすることが一番です。

大内田日出人（月、金）
健康第一。趣味三昧を楽しむ。そして認知症にならぬこと、寝たきりにならぬこと。

大久保将（水）
塗り絵に挑戦します。

大久保芳子（日）
葵さんにお世話になって五年になります。これからもお仲間さんと楽しくリハビリを励みたいと思っております。

太田千鶴子（水、木）
旅行をしたい。紅葉をみたいです。

大塚芳男（月、金）
葵に通所の皆様方の投稿協力を頂きながら、平成二十八年も「あおい通信」が愛読されますよう、興味ある内容の編集を志します。

大友あさよ（水、土）
現状維持！

月曜日通所の皆さん

大野忠重（水、日）
体に気を付けて、元気よく、休まず、葵に通いたい。

大野芳子（火、土）
葵さんにお世話になって一年半ばかり過ぎました。週に二度お世話になっていますが、元気で今年も頑張ろうと思っております。

小川基清（月、木）
体重を五キロ減らす。大きな気持ちで行く！

小野善藏（木、日）
今年こそは、気持ちが前向きになれば良いなあと思っております。

河西千恵子（水）
知らぬ間にとる年齢に負けないで若さを保っていきたいのですが、それにはありきたりですが健康で一年過ごせれば一番です。

加治木米子（日）
透析を受けて三年間今が一番つらい時。血圧も上がり、水分も抜かれ、終わったら、うつらうつらに。早く前の体にして体操をやりたい。

梶野優子（火、土）
今年こそ足も頭もマイナス１０歳を目指して、スクワットなどリハビリ。毎日外出して人と会い、いろいろの事を経験し、刺激を求めて生きていきたいと思う。認知症にならないように。

春日井澄子（金）
去年も元気で楽しく過ごしてきましたので、今年もよろしくお願いします。

加藤勇（木、土）
環境変化に弱い年寄りですが、異常気象に耐え、がんばりたいです。五猿にあやかり、五感を磨き、認知症の予防に努めたい。

加藤シゲ子（土、日）
今年こそ病気と縁を切り、健やかに過ごしたい。リハビリを頑張ります。

金子幸安（火、金）
昨年八月から葵にお世話になっております。膝痛から運動も少なくなり、足の筋肉が弱くなったので脚力増強したい。

唐澤みずほ（水）
マット体操を完璧にやりたい、と思っています。

河角進（火、金）
今年はもっと足腰を強くしたいと思います。また、俳句も勉強して皆さんと楽しく過ごしたいと思っています。健康が第一！

菊地健三（月）
一年生きていけますように。（一年一年が勝負ですから）

菊池初江（月、金）
風邪をひかないよう、葵をできるだけ休まないようにがんばりたい。

岸野弘子（火）
葵へ通って四年になります。おかげ様で身体もよく動けるようになり、楽しく過ごしています。より以上に元気になるよう努めます。

賀正

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります

絹田治夫（月）
前向きに一歩前進。

木ノ本洋子（水）
今年も元気で過ごせるように願っています。

木村美代子（月、水）
米寿になる。葵に一歩入ると、歩行困難だった脚が嘘のように動き出す。皆さんに感謝忘れず。「卒寿」目指して頑張りたいと思います。

榑沼テル（日）
葵さんに来て七年。仲間、スタッフ、葵さんの雰囲気が好きです。今年はマット体操を頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

桑原将晴（月）
今年もスタッフの力を借りながら転ばぬよう気を付けていきたいと思っています。皆様と一緒に元気で楽しく過ごす事を願います。

幸島芳江（火、金）
葵に週二回通所し、運動してとても調子がいいです。明るく一日一日を大切に過ごしていきたい。

古藤静枝（木）
もっと元気になるよう頑張ります。

此元千鶴子（火、土）
十年夫に病後の面倒を見てもらいましたので、これ以上面倒をかけないように元気で頑張ります。

小橋恒彦（水、日）
葵の皆様に心からご指導を頂き全くありがたく思います。

私自身現在の目標を完遂すべく努力している状況です。

小橋操（日）
今年で二年目を迎えますが、やはり疲れが出やすいので体力筋力作りに心がけて頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

小林重隆（木、土）
自宅から二〇分歩いて通所しています。現在の悪天候を乗り越え自分の為に今年も歩いて通所するつもりです。

小林辰男（月、木）
皆さんと今年も楽しい年であるように。

火曜日通所の皆さん

今カツ子（木、日）
足腰が丈夫になるように前進あるのみ。

斉藤重美（木）
あけましておめでとうございます。体に気を付けて頑張っていきたいと思っています。今年もよろしくお願いします。

斉藤淑子（日）
もう七年も葵さんにお世話になり現在も元気で通っている事は、とても嬉しいです。今年も元気で通えるようにがんばります。

斉藤昌弘（火、土）
葵にお世話になって丸一年になり体調もよくなり、本年もますますはりきって前に進んでがんばっていきます。

酒井千佐子（土）
先に案じる事をしない。楽しく過ごせる様心掛ける。人生を投げない。生き続ける努力勇気を持つ事。

佐多兼敏（水、日）
葵に来るのが楽しみです。たくさんお友達もできました。これからも頑張ります。

佐藤和（火、日）
ことばとは、命のぬくもり、今日もありがとう、明日もありがとう、一歩一歩歩んで生きてゆきたいです。よろしくお願いします。

佐藤俊介（月、木）
散歩。目標はできるだけ歩くこと。

佐藤セツ（月、土）
今年こそこれ以上病気をしないで、元気に二十分以上続けて歩く様になり、旅行に行きたいと思います。

島田瑛一（火、金）
今年も葵で元気で楽しく頑張ります。スタッフの先生の皆さんにお世話になります。よろしくお願いします。

島田き江（土）
日によって寒暖の差が激しく体調管理の難しさを感じている。健康に過ごすには運動とバランスの良い食事に気を付けたい。

嶋田康子（水、土）
水、土とお世話になっています。休みを一回でも少なく、又皆さんと外出に参加し、共に外気にふれる事を目標にします。

荘村滋子（火、木）
一日一日を大切にリハビリに頑張りたいと思います。

白神冨美子（火、金）
体調にあわせ運動したいと思います。

鈴樹清明（月、水）
スタッフの皆さん、いつもありがとう。感謝しています。不自由な身ですが雰囲気の盛り上げに役立つように努めてまいります。

図斎しげ子（火）
元気で葵に通所したいです。

関野歌子（木）
一、人に迷惑をかけない自立した心構えをもって。一、杖を頼りに転ばないように注意深く一歩一歩。一、自分史を書き始める。

添谷正男（火、金）
おめでとうございます。今年は介助なしで歩行できるようにリハビリに頑張ります。

高田キヨノ（水、土）
体に気を付けて、これ以上悪くならないように趣味の園芸やカラオケに頑張りたいと思います。

高田寛（火、木）
去年の四月からパソコンを始めました。

高橋有典子（日）
平和第一。夜毎の空襲、食料難、殺戮、戦争は破壊。日本の文化を大切に、人との交流をはかりたい。

高橋カツ（木）
新しい心意気でパソコンをマスターしたいと思いますのでよろしくお願い申し上げます。

高山靖清（木、日）
歩行が少しでもスムーズになるようにしたい。

瀧口サダ子（火、木）
行く先短い人生を大いに楽しみたいと思います。

田口浩美（月、水、土）
元気に笑顔で今年一年を葵の皆さんと楽しく今年も過ごしてたいと思っております。

水曜日通所の皆さん

田中優（金）
今年は自分の干支になり、良い体作りをしよう。

寺久保忠次（水）
筋力増強！

東本鞠子（木）
迎春。自分への伝言。大いに体を動かそう、なんでもおいしく食べよう。

鳥越直子（火）
新しい年を迎える度に思いますが、これ以上頭が悪くならないようにいろいろな刺激を常に受け笑いの多い日を重ねたいです。

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります

木曜日通所の皆さん

永井ツナ江（火、金）
笑って楽しい人生を過ごせて有難いことです。毎日感謝しています。

中川千榮（火、木）
明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

中濱美代子（木）
健康で楽しい生活と、前進。

永野正次（水、金）
今年こそ普通に歩けるよう努力したいです。そして明るい年にしたいと思います。

永野美也子（土）
今年こそ毎年意気込んで何かしら計画をしながら頓挫し、歳を重ねてしまいました。今年こそは周りの皆様を見習って意欲的に生きたいと思っております。

七海邦夫（月）
近所を歩きまわりたい。今年も元気に過ごしたい。

仁藤喜美子（水、土）
まず病気にならないように日々気を付け、物事に興味を見つけながら明るく毎日を送っていけるように心掛けてゆきたいと思っております。

西尾孝子（火、木）
明けましておめでとうございます。今年も元気で楽しく葵さんに通所できるように頑張ります。

西澤久（月、金）
皆様お元気でよいお正月を迎えた事と思います。私は転ばない様に気を付けて皆様と仲良く過ごしたいと思っています。

西田聖吾（月）
健康。

西村陽（土）
自分の好きなことが十分にできる年であること、多くの人と楽しく付き合うことができるように心から願います。

野澤みか（月）
”祥雲”本年も何卒よろしく。これからも順調に歩行と日常家事が出来れば幸です。「感謝」「誠実」「努力」をモットーとして穏やかな年であります様願っております。

橋本廣子（木）
今年は怪我をしないよう、そして足腰を鍛えて、葵をなるべく休まず通えるよう、頑張っていきたい。どうぞよろしく。

橋本靖（火、木、土）
何時でも何処でも存在感のある自分であってほしい。

畠山美佐子（水）
今年も楽しい一年にします。笑顔でいきましょう。

濱田輝久（火、金）
麻痺の足が今よりも歩行出来る様に毎日の散歩を心がけて外出する事に努めたいと思います。

林桂子（土）
あけましておめでとうございます。早く皆と歩いたり楽しく過ごしていきたいです。

早野浩（水、日）
留年して早や八年。葵大学を退学させられそうですが、まだまだ留年を続け楽しく過ごしたいものです。先生方に感謝。感謝。

檜山桂子（土）
今年もたくさんアクセサリーを作りたいです。葵にくるのが楽しみです。

平岡康（火）
笑顔で健康第一。病気にならないように心掛けます。

寛司静一（日）
今年は何事も無く平和になれますように。釣り、ゴルフ等体力的に無理な事をやめ、できる事をと思い囲碁を始めましたが・・・。

深津秀夫（月）
皆さんの輪の中へ入って仲良くしたい。

福田芳明（水）
自立して歩けますように。

福山淳一（水、土）
葵へ通って、あと七か月で五年になります。最初に葵に入って太かったのですが、十六キロ痩せました。今は身軽で良かった。これからも頑張って行きます。

金曜日通所の皆さん

福代省寿（水）
一年間元気で葵に来ること。

藤田キクヱ（金）
新しい年を迎え今年も皆さんと楽しく過ごしたいと思います。去年は膝の手術の為、長く休みましたので今年は頑張ります。スタッフの皆様よろしくお願いします。

古川みさ子（月、木）
昨年は体力作り。今年は脳トレをやってみようと思います。残りの人生が、日々楽しい時間が送れれば良いと思っています。

古澤広子（月）
おめでとうございます。筋肉ウーマンになりたいです。あと睡眠薬4錠も飲まずに眠れるようになりたいです。よろしく！

古家洋子（金）
新年は体を大切にして一年間舞い上がらぬようにいきたいと思います。

穂刈操（火、金）
腰痛で不自由な体ですが、葵の皆さんから元気をいただき、一日一日を大切に過ごしたいと思います。

星敬子（木）
あけましておめでとう。私も元気で頑張ります。皆さんもお元気でね。

細谷政昭（水、日）
少し長い時間、散歩ができるようになりたい。

増田義雄（月、水、金）
人は皆、生かされて生きています。お蔭さまで当たり前に生活できるまで回復。大いに感謝します。今年も鋭意リハビリに専念！

舛谷光昭（木）
快晴の陽ざしのようにさわやかな年にしたい。

松原謙次（火）
今年は体重アップ、体力アップに努めるよう頑張ります。

松倉哲夫（土）
今年は「歩く」「歩く」で汗を流し、健康維持に取り組む一年にします。

松本幸子（火、土）
葵の皆様の元気を頂き健康第一を心掛けて、明るく楽しい年でありますよう願っております。

三木美和（水）
曾孫が二人も生まれて、自分の命がますます伸びた思いです。元気で平凡な日常に楽しいことを見つけて過ごします。

三平艶子（火）
毎日楽しく過ごして、あと十年元気に生きたいと思います。

三宅文江（月）
何か楽しいことを探します。

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります

土曜日通所の皆さん

宮坂京子（月、水）
すべての事に真剣に取り組みたい。

宮地征男（木）
全てにおいて、一歩一歩前進。

宮本元路（土）
葵は今の私にとって光です。希望をもって楽しく生きてゆきたい。

村上千鶴子（月、水）
葵に通うのも三年目になりました。今年も元気に仲間とおしゃべりができるように体力を維持します。

向井美幸（水、土）
高年齢の為他人に迷惑をかけないよう心掛けます。葵に通えるだけ通うつもりです。今後ともよろしくお願いします。

村石一枝（月、水、金）
今年もがんばって葵に来たいと思っております。よろしくお願いします。

村上千恵子（火）
健康に気を付けてあと十年頑張りたいと思います。

村田多喜男（火、金）
新年おめでとう。まず一日一日先を見て転ばぬように元気で葵の人達にお世話になりながら行くことです。

村田良（火）
元気で葵に来たいです。いつも楽しみに通っています。

村中末隆（金）
九十年の人生をよくぞ生きてきた！ 新しい年、一日一日を大事にしたい。俺の跫音、俺の一言を三年日記で書き続けてゆく。

茂木喜美子（月）
体力をつけ外出を楽しみたい。

本木恭子（日）
リハビリ体操をしたり、皆様と楽しくお話しをして足腰が丈夫になるよう毎日を過ごしていきたいと思っております。

森下千鶴子（水、金）
元気で健康で明るい一年でありますように。

柳生昭子（火）
新年おめでとう。日々を大切に笑いの多い楽しい年にしたいと思います。

柳澤文子（月）
いつも平凡な毎日を送っていますが、今年は積極的に楽しいことを探す努力をします。

八幡勝憲（木）
体力を元に戻すように頑張ります。

矢部新助（金）
健康第一！

山下英昭（土）
新年を迎え今年こそ人生の悔いのない一年をと思います。毎日散歩とストレッチなど健康の維持に努めたい。

山田登美子（火、金）
皆様と一緒に楽しく過ごしたいと思います。そして上手に歩けるようになることを願っております。

日曜日通所の皆さん

山村匡子（月、木）
過去四年間に五度の入院。しかも、そのうち四度は救急車のお世話になりました。今年はこの負の連鎖？を断ち切ります。

山田芳子（水、土）
今より足を強くしていろいろな場所に出かけて多くの人と話をすることを目標にして頑張りたいです。

山本敏子（金）
現状を維持し希望を持ち日々に感謝し明るく元気に今年は行きたいと思っています。

山本幸雄（日）
いつまでも皆さんと楽しく過ごせますよう、もっと身体を動かせるようにリハビリに励むつもりです。

湯村孝治（月）
リハビリ頑張ります。

吉田徳子（日）
年を重ねるごとに、日常生活の中で筋力の衰えを感じます。それを意識して、日々の努力で克服したいと思います。

吉富多壽男（火、金）
今年は誰に会えるかな。そうだ五十歳になった姑娘（クーニャン）が台湾から桜見物に来ると電話してきたな。手術を克服して来日するとか。人生の困難を乗り越えて来日してくれるなんて素晴らしいことだ。こうして国際親善の輪を拡大してゆこう。

吉野はな（月、水）
週二回お世話になっておりますが、その日が来るのが楽しみで皆様のお顔が頭に浮かびます。

吉村スミコ（水）
今年もよろしくお願いします。皆様のおかげでだいぶ元気になりました。

依田通子（火、木）
あけましておめでとうございます。今年も体に気を付けて参りたいと思います。よろしくお願いします。

和田輝子（火、土）
リハビリに通い始めて四度目の正月を迎えました。生きてる限りは楽しく学び元気に充実した余生を送りたいと思います。

渡邊愛子（水）
まず体調を整えること。それからです。

渡辺とよ子（水、土）
歳は取りたくない！ 手を振って嫌々をしても毎年執拗についてくる嫌な奴。又暫くしたら必ず顔を見せるやつだろう。

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い申し上げます

片山章・中村紀雄
松本幸代・飯島一子・内藤八寿代・佐野麗子・吉永豊子・円城寺真由美・村上由・寺下美恵・黒田みどり・本橋洋子・松井要・遠藤麻美子・藤貫明美・千葉えり子・白木多美・川俣孝子・渡辺宏美・栗本礼子・佐藤貞利子・楠敬晴・金野義明・小山伸次・松井昭人・松本安彙・中村敏夫・木村さな江・飯地愛子・上原秀俊・山田とし子・矢野里美・紙岡洋子・鈴木典子・村田由利子

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります