

# リハビリ川柳



## 川柳

## リハビリ川柳を詠んだ心境

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ■ リハビリは 私の趣味の 一つです     | リハビリは苦しい物ではなくて私の楽しみの一つです。  |
| ■ 春が来て 鳥が鳴いてる 窓の外      | リハビリ教室でリハビリをがんばっていたら、窓の外で鳥の鳴き声がした。私を励ますように。  |
| ■ おさんぼは 朝一番の 仕事かな      | 目が覚め夜中の3時に、リハビリのために1時間お散歩に出ています。   |
| ■ 床体操 つらくて楽しみ まちどうし    | きつい腰痛と右腕があがりませんが、リハビリのあとは少し動くようになります。  |
| ■ 手と足が 動けとおもう ゆめに見て    | 手と足が自由に動いているゆめを見ていいと思っている。   |
| 👑 織前で 腰をふりふり 機を織る      | 仕事の機降りの間に、ストレッチなどリハビリに取り組んでいる。   |
| ■ リハビリで OT ST PT フルコース | 病院の入院中に、いろんなスタッフに助けってもらって今の自分があります   |
| ■ 片腕で 思い切り打つ 球いずこ      | 健常者の人と一緒にグランドゴルフをやったら、思い切り打たないといけないと思い、一生懸命打ったら、あさっての方向へ飛んで行った。                            |
| ■ リハビリの 絵手紙なんて 苦手だわ    | 苦手だと言いながらみんなで楽しくリハビリをしています。  |
| ■ 腹が減る いつも減るなあ 若いから    | 朝早く朝食を食べてリハビリ教室に参加します。運動メニューをこなし、課題内容をこなしたら、お腹がしっかり減りますよ。                                  |
| ■ どうしても 自分勝手な 思いやり     | リハビリの苦しみ本人でないと分からない。   |
| ■ リハビリは 外へ出るのが 大一步     | 家の中に閉じこもっていないでまずは勇気をもって外に出て仲間を見つけてほしいです。それが第一歩であり、大きい一歩だと思います。でも、外に出る気持ちになるまでが大変なんだと思います。  |
| ■ リハ初め 書き初めをして 皆笑顔     | 新年の初めての教室で参加者全員が参加してリレー書き初めをして、一年のはじまりとした時の皆の充実した笑顔がとても印象的でした。                             |
| ■ リハビリの 元気の源 わっはっはー    | 毎週のリハビリ教室のしめくくりは、参加者全員で元気な声で「わっはっはー」と声出しをします。大きな迫力のあるええ声は皆さんの元気がつまっています。言ったあとのスッキリ感はいいですよ。 |
| ■ 一日の 日課たのしく 今日終り      | 友達と語る事たのしく。  |
| ■ ごはんどき うごかない手が 碁石打つ   | なぜか碁を打つ時はよく動く手が食時ではあまり動かないなあ。  |
| ■ 一日の 日課となりし 友と語りぬ     | 友達と語る事たのしい。  |
| ■ リハビリを 毎日続け 良い老後      | 少しのリハビリでも毎日続けければ身となり良い老後が送れる。  |
| ■ リハビリを 終えたとたんに 腕上がり   | 人間の防衛反応とはよくできたもので、五十肩になりつらいリハビリを続けたが止めたとたんに気分もリラックスしススイと腕が上がるようになりました。これにはリハビリの先生もタジタジです。  |
| ■ 春の雪 友と語りし 夕日受く       | 今日の日課楽しく送りました。明日も面白く過ごせますように。  |

## 川 柳

## リハビリ川柳を詠んだ心境

- ガンバレと はげます吾が娘 今は亡き  
いつもはげましてくれた娘を思って詠みました。
- 歩いてる よろこびはずむ 又夢か  
歩いている夢を見て喜んでいますが目がさめてしまった。
- 優しさに するリハビリも われ悲し  
やさしい人達に受けるリハビリも良くなれないし、病に勝てない自分が悲しい。
- リハビリが 余生の中に 歩んでる  
リハビリのおかげで歩けるようになった。これからはいろいろできるようにリハビリを頑張りたい。
- リハビリと 余命を歩く 老いの坂  
入院し、気がついたら歩けなくなっていた。「こんなことではあかん」とリハビリを頑張っている。
- リハビリの 苦しさ耐えて ゴール踏む  
入院して歩けなくなり、リハビリを頑張り歩けるようになりました。
- 麻痺の手で 長いながーい マフラー編む  
昨夏開頭手術で右半身が麻痺となりましたが、毎日のリハビリでやっと半年ぶりに退院し、今では炊事、洗濯ができるようになり喜んでおります。一重に先生方看護師さん家族の支えがあったからこそ感謝しています。入院中から手先のリハビリで好きな編み物をはじめました。退院までに長い長いマフラーを編みあげました。
- 懸命の リハビリ努力に 明日が見え  
早く良くなりたいと毎日リハビリに努力し愛の手を差し伸べて頂き、日一日と良くなるのを実感しています。
- リハビリを 一緒に支える 家族愛  
家族みんなでリハビリを応援してくれて有難いと感謝しています。
- 妻の肩 借りてリハビリ 老々介護  
妻の変わらぬ愛情に感謝す。私が残る妻の方が早々亡くなりました。
- 痛い足 踏みだすリハビリ 一歩二歩  
介護姉さんに感謝。
- 初雪に こしをおられる 水泉花  
とこの中明日はリハビリ頑張るぞ。
- 朝雪に 一あせかいて リハビリに  
親戚の手助けに感謝しつつ。
- まだ一歩 だけどこれから まず一歩  
足をふるわせながらやっと前に出た一歩だけれど、貴女の歩きたい気持ち考えると「これからですよ！一緒にリハビリ頑張っていきましょう!!」という気持ちになりました。
- 不自由も 生きてる証 今朝の春  
不自由を感じるこんな体だけれど生きているからこそ、それを感じることができるんだと新しい年のはじめの朝にしみじみ思いました。
- パソコンで 嫁とのメール 楽しみだ  
デイ利用のたびにパソコンを開き、息子さんのお嫁さんとメールをされ、返信を心待ちにされていた様子を匂にされました。
- 一足でも 歩いてみたい この足で  
自分の足で歩く夢を見ると話されます。そんな思いの一句だと思います。
- 毎晩に おこるケイレン リハビリで  
夜間になると患側にケイレンが起き目がさめ、自分でさすっておられます。翌日デイサービスでリハビリをすると楽になると言われます。
- 十七年 よくぞここまで 生きぬいた  
脳梗塞を患い十七年の歳月が過ぎ毎日リハビリに励まされています。今年107歳の御高齢で自身も感心されている一句です。
- リハビリも つまるところは 神だのみ  
リハビリもやれ杖だとか車椅子とか云っているけど、結局最後の頼みは神頼みになってしまう。薬を飲んでも治らない医者にかかっても治らないこの気持ちを川柳によみました。
- 家内なら つづけられるよ リハビリは  
第三者一緒のリハビリはどうしても意思の疎通がとれなくてうまく行かないが、家内なら阿吽の呼吸でやれるので、家内なら辛いリハビリもどうにか続けられる思い、その気持ちで作りました。

■ くるまいす 外を歩いて 四季を知る

一日のほとんどをベッドの生活の中で、暖かくなって久しぶりに車椅子に乗って外に出て、いろんな四季の草花を観て、春夏秋冬を知ることができる心境。

■ 杖一つ 今はお前が 頼りだけ

思うように動かない心身、小さな石ころにつまづいて倒れそうになる。自分でもこんな細い杖だけど今の私のたった心のよりどころの気持ち。

■ リハビリは おこることより ほめること

リハビリをしている本人はどうしてもイライラしてるのに、その上に怒ってしまってはおしまい。それよりも「うまく出来たわね」「大分よくなってきたわね」とほめてやれば本人もやる気が出てくると思い作りました。

■ デイケアに 次に来るのは いつだっけ

リハビリに来るのが楽しみである。

■ リハビリで むかしの ゆめを もういちど

若い頃やった事をもう一度やりたいものだ。

👑 リハビリで なみだの後の エビス顔

リハビリは痛く辛いことばかりですが、毎日の努力の積み重ねで少しずつ結果は出るのだと思います。人は一人では生きて行くことは出来ません。たくさんの方の支えと励ましにより、頑張ることが出来るのだと思います。

■ リハビリと 力を入れて こねるもち

調理実習で団子づくりをして、皆さんのために頑張って手でコネコネされていました。皆笑顔でおいしく頂きました。

■ ハコベ萌え リハビリ込めて 摘みあるく

早く春になって草花を摘んだり、春の空気を吸いに外へ出たいものです。

■ CTは 輪切りですかときいてみる  
笑みを浮かべて 医師はうなづく

殺伐としがちな病院にも、ちょっとしたユーモアは必要です。

■ 後ろから 肩たたかれて 振り向けば  
年甲斐もなく 胸のときめく

体の運動だけでなく、人と関わり心動かすこともリハビリなのではないでしょうか。

■ 一人なら 怖いことでも 一緒なら

一人だったら不安で出来ない事も応援してくれる人と支えてくれる人がいるから頑張って“一歩前進してみよう”という気になります。

■ リハビリが もっと歩くと シャベリそう

最初は歩くの面倒だと思っていたけど、歩いているうちにもっと歩きたくなってきた。

■ リハビリを した日の夜は よく眠れ

運動をした日(デイ・訪問リハ)の日はよく眠れてすっきりします。

■ めんどくさ 思ったときこそ 声を出し

体を動かすのが面倒だ、おっくうだと思うことが多い毎日ですが、そういう時は声を出して自分に喝を入れて頑張っています。

■ リハビリで 気張ったあとは まず一服

リハビリをしたあとにのむコーヒーはおいしいなあという気持ちをよみました

■ 流行歌 昔の唄ほど よく唄え

歌を歌うのがよいといわれるが歌えるのは昔の歌ばかり。でもそれも他人と歌うと楽しいです。

■ リハビリで 八十路の坂にも 春の色

■ リハビリで 力がついた サァー退院

■ リハビリで 体ほかほか 脚笑う

入院中リハビリをしており、持続していく中である時ふと今まで一休みしながら歩行していたのが、休まなくても歩けるようになったことに気付いた。喜びであり希望が持てた。持続することの大切さを実感した。

■ リハビリが 了えば睡魔の 腕の中

■ リハビリで 越えましょ老いの いろは坂

■ リハビリの 無き日のなんと 手持ち無沙

■ 饒舌も 夫のリハビリ 部屋温くし

冗談を言ったり言われたりして笑ひながらリハビリを家でして頂いたのが大変よかったです。

## 川 柳

## リハビリ川柳を詠んだ心境

■年古りて リハビリの夫 吾に寄り

若い頃は腕を組むなどもっての外でしたが、病気でリハビリをするようになってからは自然と私の腕を求める様になったのが忘れられません。

■たんたんと ごりごりまわすは ビーンズなり

せっかくなので丹後リハビリの文字を入れようと思ったのと、いつもごまをごりごり回してがんばっておられるのをイメージしました。

■引き出して 私の持っている 底力

利用者様の奥底にあるまだまだ使える力に気付いてあげたいと思い詠みました。

■リハビリや あの世の妻が やきもきす

若くてかわいい女性に体を触ってリハビリしてもらおうので、先だった妻があなでやきもちをやいているだろう。

■念仏を 天秤にかけ 介護受け

念仏を唱えて心安らかに…と思う一方でリハビリしてもらって少しでも体が動く様になりたいと思う気持ちがある。

■介護1 孫へのお礼 板につき

孫がいろいろたくさんしてくれるので「ありがとう」をいう回数も多い。

■日本も アベノミクスで リハビリか

自分も少しでも体が動く様になりたいと思ってリハビリをしてもらって日本も効果を求めてアベノミクスに期待している。

■介護風呂 消防団の 上をいく

ベッドからお風呂へ移動する時の「1・2・3」のかけ声が消防団の大会の時の号令より息があっている。

■リハビリを リモコン「いじわる顔」で見る

リハビリを受けている横でテレビのリモコンが「そんなことでも上手に使える様にはならない」と言っているよう。

■理学士は リハビリ「楽」に 変換す

リハビリは痛いとか辛いとか思うけれども、理学士さんの言葉かけや号令で楽しい事にしてもらっている。

■人生は 常にリハビリ 七転び

人生も山あり谷あり転んでもいろんな力でまた起き上がることができる。その繰り返し。

■S・O・S 訪問ナース 命綱

何かあって連絡したらすぐに駆けつけてもらえるありがたい存在。

■介護士は はしで温度を はかりおり

食べ物か熱くないかおはしで触った感じで確認してやけどしないようにしてくれている。

■リハビリで 彼女が出来ると だまされて

■ホームへは 宝くじが当たってからに  
しましようね

日々のマンネリ化を防ぐためにも頭のリハビリにはもってこいですね。

■リハビリで 若がえったわ 70才

■演技なら まかせてください ポケのふり

■百万なんてはした金 百才になったら  
言ってやる

👑「愛している」ポケのふりして 言うてみる

脳梗塞で左半身不随となり今年で7年になりました。その間様々な葛藤や挫折で何度となく落ち込む日々でした。その絶望の日々の中でリハビリによって一つずつ再び出来ることが増えていきました。家族やたくさんの人たちに支えられて現在の私があります。これからもリハビリの目標を持って進んでいくことで私の周りに笑顔が繋がると思うのです。日頃支えて頂いているみんなに感謝の気持ちがつたわれれば幸いです。

👑リハビリの 笑顔をつなぐ 道標

## 川 柳

## リハビリ川柳を詠んだ心境

■ 喜びも 悲しみもいつも 分かち合い

■ 熊さんの 今は人気の かぶり物

人気のくまさんを詠む

■ こちよい やすらの里へ ひた走る

■ うれしいね 今日笑 職員さん

■ たのしいね みんな元気で リハビリ

道場の職員さん、病院の先生、家族、自分にはげまして今日までがんばれました。これからもがんばりたいと思います。

■ 老人車 あぶないからね 赤い布れ

■ リハビリ行き 今日はばぁーと  
リフレッシュ!!

主人は週に2回お世話になっています。お世話になっている時間は、私は自由…と思いきや結局何もせずに時間が過ぎることもあります。気分的にホッとします。息抜きとも言えましょうか…。普段は早く帰らなければとせわしない買い物もゆっくりと楽しめます。ばぁーとリフレッシュ!!までもなかなかできませんが日常生活にメリハリをつけるのもひとつの楽しみですね。

■ リハビリは 今日して明日して 一歩かな

■ リハビリは 自分にまけたら おしまいよ

自分にたいしてかきました。

■ リハビリのまつ 春恋しい おひこし

■ 母が問う こんな体で えがを君

いつも迎えに来て頂く人に問うと迎えに来てくれる人がいつも笑顔でいいですよとこたえてくれるうれしきです。

■ 母送る 孫とひ孫に ひな人形

母が孫にと40年前におくったひな人形、今はひ孫の代まで続いています。

■ リハビリは 元気になれる みなもとよ

■ リハビリを する程足の痛み やわらげる

■ リハビリを みんなと一緒に がんばろう

■ 道場で 手足動かし 皆えがお

世話をしながらリハビリをする皆の顔がたのしそうです。

■ 新しい リハビリ施設 たのしみだ

■ リハビリも みんながいるから 続きます

■ いつも せわやかす だめおやじ

■ リハビリは 皆の優しさに 支えられ

全職員の皆さんが何時も優しく暖かく迎えて下さり一日を楽しく過ごし帰る時はまた、皆さんでバイバイ。本当にありがとうございます。私の足腰も少し楽になったようです。

■ 朝はまず 今日よろしく 挨拶を

■ 三月に 安良の里へ 楽しさよ

■ 道場の笑顔の送迎に始まり真心の  
明日に連がす希望の絆満載の送迎車

■ あなたは遠き シベリヤの人  
恋こがれる琥珀鳥

この世に生命を授かった事は自分の生きる使命に感謝で、できる人間で一人ではない。

■ リハビリの 元気な号令 一二三  
今日一日 身も心も あづけたり

■ 幾人の 君が春野に やすらの里

## 川 柳

## リハビリ川柳を詠んだ心境

■ 出迎いの 笑顔につられ 杖泳ぎ

介護さん達毎朝笑顔でお迎え嬉しくて。

■ 爺婆の 杖がもつれる 昼飼どき

バイキング式の給食準備順序よく並んで。

■ 夕焼けに 元気をもらう くるま椅子

明日もお天気は良さそうだ。

■ 我が見捨て 杖支える 介護の女

常日頃の感謝の気持ち。

■ チカラ尽き 共に倒れて 泣き笑い

フトンの上で良かった。婆ちゃんの介護見習い。

■ 村まつり くるま椅子の 横並び

道端でリハビリ友とお祭りの行列見物。

■ 春近し 恋も芽生える 松葉杖

全快近し。

■ 春が来て でんぐり返る くるま椅子

畠が首を長くして待っている。

👑 貴方には ベンツに勝る 車椅子

立つことも歩く事も出来ない主人にとって、手足になってくれる車椅子は素晴らしいです。どんな高級車も叶わない車です。

■ 手をかせと 妻を呼ぶとき 笛が鳴る

車椅子で散歩する時、ベッドを離れる時は、主人は「ホイッスル」を首にかけます。

■ 介護して 思いだしてる 子育てを

ダイヤモンド婚を迎えた夫婦の老々介護です。60年間も生活を共にした仲でも主人の思うような介護の出来る毎日ではなく、つい愚痴も出ます。私たちの子育ても大変な時代でした。夜中のオムツ替え、おちちの出ない時等、何度か涙することもありました。今の主人は病気が言わすのか子供の様な無理もいいますが、リハビリ道場の方々、訪問看護の皆様、ご親切な介護のお世話になっております。本当にありがたく感謝の気持ちで一杯でございます。私も弱音をはかず頑張ろうと思います。

■ 介護する 我也想いたい リハビリに

■ 楽しそう 私も欲しいな 認定が!!

毎週水曜日が来るのを心待ちにしている母を見ていて、人一倍丈夫な自分の老後が不安(?)になっています。

■ リハビリを 今日笑顔で 一二三

職員の皆さんに無理しないようにとやさしく声かけしたり手引きして頂いてとても喜んでうれしく思っています。道場に行く日がとても待通しく感じられその気持ちを書いてみました。

■ 職員の やさしき声かけ 今日頑張る

■ ひとなかで 歩く練習 家でなし

■ トイレまで 最短行かず 遠まわり

■ リハビリは 努力の日々よ 希望持ち

歩く事は全身運動になり、二本杖で朝、夕30分づつ頑張っています、晴れ日は外を雨の日は家の中で、コツコツと頑張ってい歩きます。元気が出てくるようです。

■ 頑張れど 無理は禁物 ほどほどに

年かさねつくづく考える。何事も無理は絶対しない方がよい。ほどほどがよい。

■ 道場の 笑顔の支え ありがとう

二本杖でここまで歩いて元気にして頂いたのは、道場の皆さまの心のこもった親切なお世話のお陰です。感謝で一杯でございます。やさしい励ましは笑顔になって元気になって頂きました。ありがとうございます。

■ 主(ぬし)送り 後はこたつの 一人じめ

主人をむかえに来て頂き、その後掃除してホッと一息さしてもらい、こたつに纏い物、編み物、読書の時間です。道場にお世話になっていればこそこんな自由時間が頂けます。ありがとうございます。

■ リハビリを 終えて楽しむ ティータイム

週一日の参加だが、その日の来るのが待ち遠しくてならない。るす番をしていてくれる主人に夕食をとりながら一日のことを話す。参加者に会ったこともなく顔も知らないのに「〇〇さんは来とんなったか」「元気にしとんなったか」と心配している主人である。

■ 手を引かれている リハビリ 和の絆

■ リハビリの 窓から望む 大江山  
朝湯のぬくもり 心うるおす

## 川 柳

## リハビリ川柳を詠んだ心境

■ リハビリに 勤る人に 感謝しつ  
今日一日の 無事を祈りぬ

週一日の参加だが、その日の来るのが待ち遠しくならない。るす番をしていてくれる主人に夕食をとりながら一日のことを話す。参加者に会ったこともなく顔も知らないのに「〇〇さんは来とんかったか」「元気にしとんかったか」と心配している主人である。

■ るす番を 夫に託みて リハビリに  
病む身どうしの 会話楽しむ

元気で誕生日を迎えることができました。すぐそこに春のおとずれを感じ今日ある事に感謝します。

■ 誕生日 リハビリ道場 春が来る

介護の仕事をしているのだから身の回りのお世話や手助けをするのは当たり前。なのにありがたいの言葉までかけてもらえるなんて介護の仕事はありがたいと、こちらの方こそ感謝です。

■ ありがとう ヘルパーなのに 感謝され

安心したような笑顔を見せてくれるのは信頼されている証拠なのでしょう。その気持ちに答えられるように今日もゆっくりと車椅子を押ししたいと思います。

■ 安心の 笑顔をのせる 車椅子

介護のお仕事は疲れないと言ったら嘘になります。でもありがとうと感謝される度に元気が出てくるというのも正直な気持ちです。

■ ありがとう 言われる度に 疲れとぶ

からだが大きく二本杖で歩く身に、体に一番よくあった椅子をリハビリの運動、風呂、食事、マージャンの前とヘルパーさんが親切に運んで下さるのです。黄金の椅子に思えます。ありがとう。

■ リハビリの 先々進む 金の椅子

出掛ける用意も大変だけれど迎えの車に乗ればたのしい所に行ける。

■ いそがれて くるまにのれば またたのし

ほめ言葉で力がでる。

■ よくできた その一言で ガンバレル

人として生れしこの命、元気で生きて来られた事感謝しつつ、リハビリで命も体も元気になり、それを皆に伝え、分かち合う役になりたいと思ひ詠みました。

■ 我が命 今日もひたすら リハビリに

■ 左足 動いた歩いた 訓練で

■ 車イス 乗ってた頃が なつかしい

■ いいおとな 数をかぞえて 歩いてる

■ アイウエオ 大きな声で のどとうし

■ 足腰に パワーリハビリ ちからつけ

■ 大江山 登るつもりだ リハビリ後

■ デイの朝 亭主元気で 妻集い

■ 老いてなお 議論白熱 ボケ防止

■ デイの朝 三十年引き 壮年に

■ リハビリの 辛さこらえて 春を待つ

■ リハビリの 和みの中まで 春陽先す

■ 我が妻の はげみの声で 一步前

主人の介護をして9年。毎日の主人の生活を見て思いつくままに書きました。

■ ガンバレよ 元気だせよと 一声を

👑 痛くても 生きねばならぬ 妻のため

■ 支え合い 支えられて 上達す

## 川 柳

## リハビリ川柳を詠んだ心境

■ 歩こうよ 歩けば脳が 若返る  
肥満万病 すべてよし

■ がんとはし 昼夜を問わず 3, 4匹の  
住所不定の 猫ばかり

近所に数匹猫をおっかけ回し、小走り大走りしています。

■ 9年前 焦らず慌てず 道場へ  
気力維持し 去る日も近し

9年間お世話になった道場に感謝の一句。

■ 新しい環境は 新しい飛躍を生む

■ 心地よい やすらの里へ ひた走る

9年間ありがとうございました。今後もよろしくお願いします。

■ 雪が解け いっぱいっと あるきおと

👑 また来るね 嬉しい時間 すぐ過ぎる

昔、母が施設に入っている時を思い出し、母に面会にいくとやっと来てくれたとうれしさで顔がほころび、色々と話してくれた事、心の中まで母の気持ちがしみました。又帰る時間になると手を離してくれずさみしそうな顔が目につかびます。

👑 進みだす 夢の架け橋 今日一歩

小さなことからコツコツと諦めず、希望を持つことで何かが少しづつ動きだす。積み重ねていくことで自分の夢が現実近づいていくもの。

■ 先生に 騙され今は 生きがいに

ケアマネやPTにやれやれと言われしぶしぶ始めてみたが、今ではなければいけない、やらないと気がすまない、自分の生きがいになっている。

■ 春になり 歩きだした 足と心

辛いリハビリと厳しい季節が少しずつ変化してきた模様を足と心で表現する。

■ 機能訓練 若い 姉ちゃん(兄ちゃん)  
お迎えで 何がなんでも デイに行く

訪問中に「腰が痛い」「足が痛い」「今日はいかない」と言われますが、若い職員さんが迎えに来られると、きばってとんで行かれます。

■ 機能訓練 若い 姉ちゃん(兄ちゃん)  
に手をひかれ 思わず増える しわの数

「足が痛い」「腰が痛い」「動けません」等拒まれますが、若い職員さんが声をかけるとさっきまでの言葉がうそかのように張り切って喜んで訓練に行かれます。

■ 頑張っ て いつか私が いいたいよ

色々な方に励まされ頑張っ てリハビリをされている方が、今度は誰かを支えてあげたいと思うさま。

■ 春のこえ さくらが咲た 室の中

■ あくびでる 動かにならん 夜のため

夜、気持ち良く眠るためには、がんばって動かないかんなあ。