

平成29年  
9月号

# 太陽の都 だより

発行所 ●医療法人社団 博栄会 介護老人保健施設「太陽の都」 〒115-0051 東京都北区浮間 2-1-13 TEL03-3558-8881 FAX 03-3558-8831

責任者 渡辺

## 日常の様子

### ☆納涼祭

八月五日(土)に当施設屋上で毎年恒例の夏の行事「納涼祭」を行いました。お天気にも恵まれ、御利用様も御家族様と共に楽しいひと時を過ごして頂けたのではと思っております。当日は戸田橋の花火大会もあり、向かいの建物越しに大音響とともに大輪の花火が見られ、「わーっ」「すごい、綺麗」などの歓声が上がり大変楽しまれていた御様子でした。またハワイアンバンドの演奏やフラダンスも軽快に納涼祭に華を添え、さらに「JALAYA 未来堂のお二方のステージも野外ライブを思わせるような素敵なステージで大変盛り上がりしました。ご利用者様にこの日の記念にと、ささやかですが模擬店から差し上げた「光るうちわ」と「お面」等も御好評を頂き喜ばれていました。至らぬ点多々あったかと思われませんが、来年も今年以上に喜びお楽しみ頂けるような企画を準備して納涼祭を盛り上げていきたいと思っております。ご家族様におかれましては、お忙しい中多数参加頂きまして誠にありがとうございます。



## 特集

### 「秋バテ」

秋は夏の疲れをとる季節です。

涼しくなって食欲が出てくる時期ですが、冷たい麺類や飲み物をたくさん摂ってしまうと、体が冷えた状態が続いてしまい、自律神経が乱れるため、疲労回復どころか、さらに疲れを増してしまうことがあります。暑い夏は何とか乗り切ることができても、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に体の疲れが一気に出て、夏バテの状態が長引いてしまうのが「秋バテ」です。秋雨前線や台風の影響で天候が崩れることも、秋バテを招く原因の一つです。

秋に旬を迎える根菜類やキノコ、果物には、体を温める糖質、疲労回復に効果があるビタミンB群・ビタミンCが多く含まれています。また、食物繊維も多く便秘解消や肌荒れ改善にも効果があるので、秋バテ解消に最適です。

### ◎根菜類

人参・大根・ゴボウ  
カブ・れんこん  
さつまいもなどなど



## クラブ予定

### 書道クラブ

二階は毎週月曜日、三階は毎週木曜日の昼食後に食堂で行っております。ご利用者様の作品は各フロアに展示されておりますので、来所された際には是非ご覧になって下さい。

### 茶道クラブ

月に一度、浮間中学校の茶道部の生徒さんと一緒に、当施設の一階食堂にて茶道クラブを行っております。ご利用者様は生徒さん達との交流や点てくれるお茶を、とても楽しみにしております。毎回和やかな雰囲気の中で楽しく行っております。

### 映画会

三階は第三金曜日、二階は第四日曜日に各階にて大型スクリーンやスピーカーを使用し、映画館で観ている様な雰囲気をご利用者様に味わって頂けるようにしています。いつもより大迫力な画面での視聴を、皆様楽しんでおります。毎回、多くの利用者様が楽しみにしております。これからも期待に答えられるよう、取り組んでいきたいと思っております。

これからも御利用者様からもリクエストを伺い、楽しい映画会にしていきたいと思います。

## 博栄会グループニュース

九月二日(土)午後二時より赤羽会館にて読売・日本テレビ文化センター 健康公開講座赤羽に赤羽中央総合病院副院長・野村将彦先生の講演が開催されます。「膝の痛みあきらめていませんか?」と題しまして膝関節等の痛みでお悩みの方にわかりやすく説明いたします。ご参加希望される方は、ご遠慮なく事務員にお声掛け下さい

読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・講演  
**膝(ひざ)の痛み、あきらめていませんか?**  
 ～取り戻そう!自分の足で歩く喜び!～

● 日 期 平成29年9月2日(土) 14時～16時(開場13時30分)  
 ● 場 所 赤羽会館 1階 講堂  
 ● 講 師 赤羽中央総合病院 副院長 野村 将彦 先生

● 参加費 定員 400名(事前にお申込みください)  
 ● 申し込み 申込先 読売・日本テレビ文化センター健康公開講座事務局  
 〒135-8574 東京都荒川区西日暮里5-1-1 読売ビル6F  
 TEL: 03-3642-1120 Email: ymd@yvc.jp  
 (受付時間) TEL: 03-3642-1120 FAX: 03-3642-2940 24時(平日)

主催 株式会社読売・日本テレビ文化センター 共催 日本ストライカー株式会社

### ☆野村将彦先生のプロフィール

医療法人社団博栄会 赤羽中央総合病院 副院長

### 【専門】

膝関節外科

MSの人工関節置換術(変形性膝関節症、変形性

股関節症、関節リウマチ)

関節鏡手術(半月板手術など)

## <近況報告>

様・御家族様

『こちらのスペースに当施設職員よりご家族様へ近況報告を添えさせて頂いております。』

担当