

平成28年
8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 石川

行事報告

六月二十六日(日)に三階の食堂で毎年恒例の「運動会」を行いました。利用者さまと職員が紅組と白組にわかれ、応援合戦、輪送り競争、風船送り競争、職員による組対抗の相撲対決、パン食い競争を行いました。各組とも職員の応援掛けに「おー!」とみんなで答えたて活気のある応援合戦。相手の組に負けまいとみんなが必死に手渡しで繋いでいった、輪送りと風船送り競争。職員が裸の絵柄Tシャツとまわしを着用して相撲取りの格好となり、利用者さまからの熱い応援を受け、職員による白熱の組対抗相撲対決。職員の対決が全て終わったあとに男性の利用者さまから「昔、自分も相撲をやっていたが強かった。相撲をとってみたい。」との申し出があり、急ぎよ職員と相撲をとり、見事に利用者さまが職員を投げて勝利をおさめました。パン食い競争ではパンの替わりに靴下を吊り下げて、自分の好む靴下をめがけて我先にと移動し、靴下を取ってゴールを目指しました。競技が全て終了、勝利したのは紅組でしたが紅組と白組で互いの頑張りを称えあい、和やかな運動会を行う事ができました。



特集

- 「お風呂で心身リラックス」
夏こそ湯船に浸かりましょう!
暑いシャワーを浴びると交感神経が活発になり、シャキッと目覚めることができます。朝の寝ぼけた身体や頭を起こすためにシャワーを活用するのはとても効果的です。一方、ぬるめのお湯につかると副交感神経が活発になり、リラックス効果を得ることができます。為ぐっすり眠ることが出来ます。質の良い睡眠は夏の暑さに負けない健康的な身体を作る為に欠かせないものです。
- 夏バテに効果的な入浴法
リラックスするのに最適な入浴法は三十八度〜四十度のぬるめのお湯に二十〜三十分つかることです。血管が広がり全身の血液循環が活発になると同時に、汗をかくことで体内の老廃物が体外に排出されます。
 - 足のむくみには温水&冷水シャワー
立ち仕事や冷房の為に脚が疲れたり、むくんだりはした時は、ふくらはぎの内側に温水を一分、外側に冷水を5〜10秒ほど交互にかけると血流が良くなり、むくみがとれやすくなります。



クラブ報告・予定

★園芸クラブ

二階では、ゴーヤが順調に成長しており、これから実をつける事かと思われまます。三階のナスは既に実を实らせました。丸々とした美味しそうなナスが出来ました。残念ながら、キュウリと枝豆は、今回は上手く育ちませんでした。

★書道クラブ

二階は、第一・三月曜日の十二時三十分から、また第二・四月曜日の十三時三十分からは書道の先生に來所して頂き指導して頂いておりまます。三階は、毎週木曜日の十三時三十分から、先生に書いて頂いたお手本を見ながら、また時には自由な発想で皆さん楽しんで参加していらっしやいます。

★映画会

二階は第四日曜日、三階は第三金曜日、各フロ大型スクリーンで迫力のある映像が見られるので普段フロアでテレビを見るのとはまた違う雰囲気味わって頂く。

★茶道クラブ

月に一度、浮間中学の茶道部の生徒さんにボランティアで来て頂き、当施設の一階食堂にて茶道クラブを行っています。利用者様は中学生との交流と更に作ってくれるお茶を、とても楽しみにしておられ、毎回和やかな雰囲気の中で楽しく行っております。

博栄会グループからのお知らせ

★北区特定健康診査について

◎対象者

「北区国民健康保険」に加入している方で四十歳から七十四歳（昭和十六年九月七日から昭和五十二年三月三十一日生まれの方）

◎実施期間

平成二十八年六月一日（水）～八月三十一日（水）

◎受診方法

事前予約をし、当日は「受診券」と「健康保険証」を持参してください。

◎費用 無料

◎赤羽中央総合病院

電話〇三（三九〇二）〇三四八（代表）

◎浮間中央病院

電話〇三（三九〇七）八七一（代表）

★北区眼科検診（赤羽中央総合病院附属クリニック）

◎対象者

北区内にお住いの四十歳、四十五歳、五十歳、五十五歳、六十歳、六十五歳、七十歳、七十五歳、八十歳の方

（事前に北区より検診のご案内が郵送されている方）

◎健診期間

平成二十八年六月一日から九月三十日まで（火曜午後、木曜日、金曜午後、土曜午後、日曜、祝日及び休診日を除く）

電話〇三（三九〇二）一五五五（代表）

<近況報告>

様・ご家族様

『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：