ゴールドメディア
ひまわりたより

財団法人脳神経疾患研究所
●介護老人保健施設ゴールドメディア　●南東北訪問看護ステーションゴールドメディア
●居宅介護支援事業所ゴールドメディア
E-mail：gm@mt.strins.or.jp　ホームページ http://www.minamitohoku.or.jp

もくじ

▶２面＝お花見会をしました、母の日の「祝い膳」、南東北グループの「運動会」に参加しました
▶３面＝新人紹介
▶４面＝ワンポイントリハビリ「ひざの痛みを予防する体操」、今後の行事予定、編集後記

通所リハビリだより　足湯ツアー

南東北医療クリニックには、皆様に日頃の疲れを癒していただける様、入り口付近に足湯が設けられています。通所リハビリでは、4月のイベントとして、利用者さんに足湯を楽しんでいただきたいと思い4月17日に足湯ツアーを行いました。

当日は、利用者さんも足湯に浸かりながら、気持ちよさそうに楽しんでおられました。

これからも通所リハビリでは、利用者さんが楽しく過ごしていただけるように、様々なイベントを考えていきたいと思います。

慰問コーナー　夢サウンド・ボランティアオーケストラ

ゴールデンウィークが終わり、夏の日差しが少しずつ感じられる季節となりましたが、5月12日に1階ホールで慰問のイベントが行われました。今回の慰問は、病院ボランティア「紙ふうせん」の紹介で、歌手の小島あきらさん・斎藤香代さん・作曲家の斎藤重男さんの3人がいらしてくれました。小島あきらさんと斎藤香代さんが、歌を披露し、斎藤重男さんがピアノを演奏しました。3人という小さなオーケストラでしたが、聴いている私達にとっては、とても大きく感じられ、感動しました。

曲目は、「ふるさとに帰りたい」や「港は雨あがり」「好きです！郡山」や氷川きよしの「箱根八里の半次郎」など多数の曲を披露してくれました。利用者さんから熱い声援が飛んだり、歌を聴き、とても心が和んだという感想が聞かれました。歌とは誰もが知っている物であり、歌を通し、心が通じ合うと思います。これからも歌を聴く機会、歌う機会を設け、歌を広めて行きたいと思います。

みなさんと一緒に！

お花見会

初夏になり、施設周囲でも色々な花が花を咲かせています。

今年の冬は寒さが厳しかったので、暖かい陽の下でのお花見会を楽しみにしていたのですが、Aグループの予定していた日は残念ながら雨になってしまいました。

そこで午後からグループ全員で集まり「さくら、さくら」「チューリップ」など元気で明るい歌を唄いながら、桜の花は見れませんでしたが、みんなの笑顔を囲んでのお茶会を行いました。抹茶をたてて、花見だんごや生菓子をおしゃべりしながらいただき、室内でも季節の変化を感じながら楽しい時間を過ごす事ができました。

これからも、Aグループのみんなで季節行事やレクリエーションを一緒に行いながら、楽しい時間を過ごして行きたいと思います。

Bグループ・Cグループは天候にも恵まれて、予定していた通り香久池公園や、酒蓋公園に行き、暖かい陽の下で、和やかな気持ちになり、桜の花をみんなで堪能することができました。桜の花が、みんなに、「毎日笑顔で元気に過ごしてね」と満開で私達を見守っているように感じました。来年も利用者さん全員が、満開の花を楽しんで頂けるよう、天候に恵まれることを願いたいと思います。

母の日の祝い膳

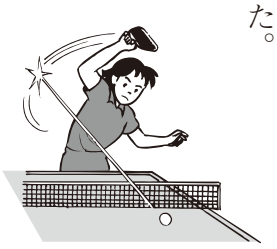
5月9日、ゴールドメディアでは、一足早くお食事で母の日のお祝いをしました。利用者の皆さんは母の日を意識した、ピンクを主にした優しい色彩と旬の食材を利用した季節感の感じられるおいしい料理に舌鼓を打ちました。

メニューは次のとおりです。

一、梅ちりめんご飯
一、白魚の吸い物
一、赤魚の道明寺蒸し
一、葛きりと小海老の桜和え
一、わらびとわかめのお浸し

南東北グループ運動会

新緑の青々とした季節の中で5月11日、南東北グループ全体の運動会が行われました。今年は初参加の東京チームも含め、総勢約800人が参加し、入場行進では各チームが特色あるパフォーマンスを披露しました。あいにく天気は曇り空でしたが、各職員がキックベースや卓球等の競技に参加したり、精一杯応援して曇り空を感じさせない晴々としたプレーをしました。ゴールドメディアチームは残念ながら入賞には及びませんでしたが、新緑の中気持ちよく精一杯プレー出来た良い一日でした。



●●新人紹介●●

4月から入社、異動してきましたフレッシュな職員をご紹介します。

①血液型②趣味③特技④好きな言葉⑤みなさんへ一言

佐藤　裕二
介護福祉士

①O型
②フットサル、ゴルフ、料理、スノーボードなど
③リフティング（サッカー）、キャベツの千切り!!
④笑う門には福来たる
⑤毎日、笑顔で元気に過ごしたいです!よろしくお願いしまーす。

上遠野智子
介護福祉士

①B型
②遊ぶこと、音楽鑑賞
③料理
④明日は明日の風が吹く
⑤一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

厚美　恵子
介護福祉士

①O型
②映画鑑賞
③けん玉
④忘己利他
⑤毎日、笑顔で頑張ります。これからもよろしくお願いします。

渡部　翔美
介護福祉士

①A型
②回転寿司
③絵を描くこと
④なんとかなる
⑤一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

鈴木　麻美
介護福祉士

①B型
②かいもの
③バレーボール
④幸
⑤毎日笑顔で元気よく頑張ります。よろしくお願いします。

田代　知子
介護福祉士

①A型
②友達とご飯を食べに行くこと
③厚焼き玉子を作ること
④忘己利他
⑤まだまだ未熟者のわたしですが、毎日笑顔で頑張りますのでよろしくお願いします。

水野加奈子
介護福祉士

①A型
②食べ歩き
③早食い
⑤はじめまして。新人の水野加奈子です。入ったばかりで分からないことがたくさんありますが、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。

松崎由美子
介護福祉士

①B型
②DVD鑑賞、買い物
③ソフトボール
④努力
⑤まだまだ分からないことばかりで皆さんにご迷惑をおかけすると思いますが、自分らしく一生懸命努力していきたいと思います!よろしくお願いします。

橋本　裕子
看護師

①A型
②旅行、ドライブ
③特になし
④感謝
⑤子育てでブランクがありますが、精一杯がんばります。よろしくお願いします。

ワンポイントリハビリ

ひざの痛みを予防する体操

ひざが痛むからといって動かさないと、ますます痛みは悪化します。
ひざの痛みを予防･軽減させるためには､体操が効果的。少しずつでも毎日続けることがもっとも重要です。朝･昼・晩の一日３回行うのが理想的ですが、無理をせず、できる範囲で続けてください。
また、温水プールの中を歩く水中ウォーキングも、ひざの筋力アップや肥満解消におすすめの運動です。浮力のためにひざにかかる負担も軽くすむうえ、水の抵抗がかかることにより、筋肉を鍛え、エネルギーを消費することができます。プールなどで、自分のペースでウォーキングを楽しんでみてください。

※これらの体操は、痛みがある時や膝に炎症が起きている時は行なわないでください。

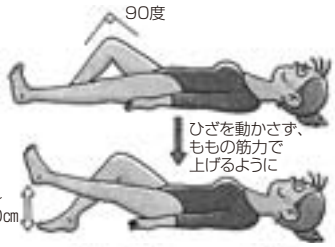
ひざの関節の動きを良くする運動

●イスに座って片足を前に出し､ひざ頭に両手をあてる｡ゆっくりと10～20数えながら､ひざの裏を伸ばすように押す｡最初は弱く､痛みが出ないよう気をつけながら､徐々に強く押していく｡両方の足を交互に10回ずつ行なう。

●湯舟の中でひざをゆっくり曲げていく｡無理をせず､痛みが出そうになったところで止めて､ゆっくりと10～20数える。

ひざのまわりの筋力を強くする運動

●横になって片脚のひざを立てる｡伸ばしている方の足を10～20センチ上げてゆっくり5数える｡両足交互に10回繰り返す。



●イスに座って､片脚を伸ばした状態からゆっくり上にあげ､5数える｡両足交互に10回繰り返す。

●巻いたタオルをひざの下に入れて横になり､両脚を真っすぐ伸ばす｡ひざでタオルを床に押しつけるようにし､力を入れたままゆっくり5数えて力を抜く｡これを10回繰り返す。

●軽く曲げた両ひざの間にボールや座ぶとんをはさみ､力を入れてゆっくり5数える｡これを10回繰り返す｡ひざの内側が痛む場合は､ひざに当たらないようボールを太ももの方へずらす。

◎最後に、使った部分を軽く叩いたり、マッサージなどをして、筋肉をほぐしましょう。

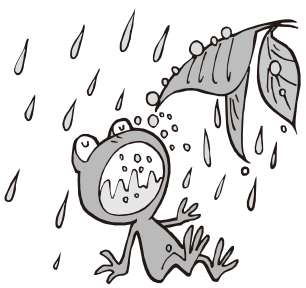
今後の行事予定

■6月
25日　結婚式の料理バイキング(1F)
26日　結婚式の料理バイキング(2F)
（ケーキ作りの実演があります）
28日　ボランティアの方による慰問

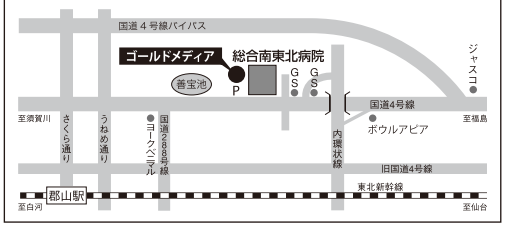
■4月
7日　行事食「七夕膳」
24日　スタミナ・麺バイキング(1F)
25日　スタミナ・麺バイキング(2F)
26日　ゴールドメディア夏祭り
26日　介護教室

編集後記

6月に入り、梅雨の季節となりましたね。紫外線が強かったり、雨で外に出る機会が少なくなった時、室内で簡単にできる運動などをして過ごしてみてはいかがでしょうか?また、食中毒にも注意して手洗い、うがいを心がけましょう。



ひまわりたより　2008年 6月号
■発行／財団法人　脳神経疾患研究所
ゴールドメディア　広報部
郡山市八山田七丁目136
☎ 024（934）5530㈹
FAX 024（934）5536
■印刷／石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。