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

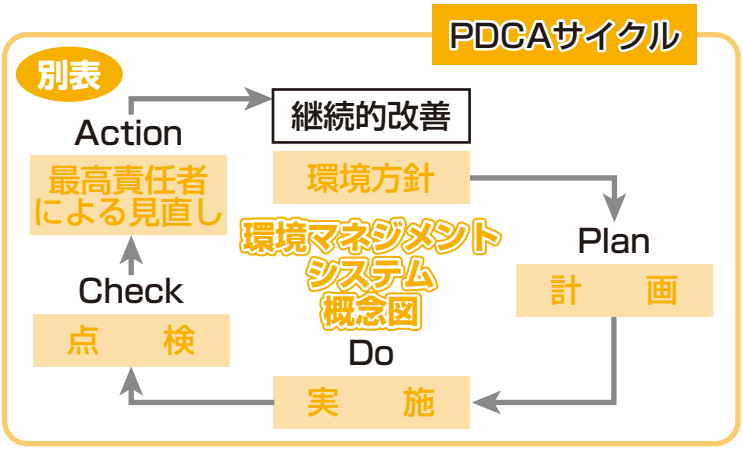
▶２面＝レクリエーションを行っています、父の日の祝い膳
▶３面＝新人紹介コーナー
▶４面＝ワンポイントリハビリ「貯め込んだ脂肪を燃やす運動」、今後の行事予定、七夕特集、編集後記

ISO14001の認証を取得しました

ＩＳＯ１４００１は、国際標準化機構（ＩＳＯ）が制定した「環境マネジメントシステム」の国際規格です。

環境マネジメントシステムとは、組織（企業、官公庁、学校等）が、自らの活動が環境に与える影響を管理するために、まず組織の最高責任者が《環境方針》を立て、組織の環境負荷がどの程度あるか《現状把握》し、《環境方針》を実現し環境への負荷を可能な限り低減するような《計画》を策定し、その《計画》を《実施》し、その実施状況、経過及び結果を《点検及び是正》し、再度《計画》を立てるような仕事の仕組み（ＰＤＣＡサイクル）です（別表）。この環境マネジメントシステムを構築・運用することで、環境への影響を低減することができます。

ゴールドメディアにおいては、ＩＳＯ９００１「品質マネジメントシステム」をすでに取得、構築しており、利用者さんの顧客満足、品質保証を考え、さらに今回取得した「環境マネジメントシステム」を有効に使い、すべての方に安心して利用いただけ、地球環境にもやさしい施設づくりをしてまいります。



レクリエーション

梅雨の時期になりましたが、暖かい日が続き、中庭の野菜も色づき始めました。

1階Bグループでは毎日、午後にグループ全員でレクリエーションを行っています。玉入れや輪投げ、風船バレーなど利用者のみなさんが一体となり体を動かすことができるゲームを行っています。

その中でも玉入れはチーム対抗戦で利用者さんたちが協力し合いながら行っているのでいつも明るい声が飛び交っています。

これからもBグループの利用者のみなさんに1日1日、充実した楽しい時間を過ごしていただけるように、レクリエーションやグループ活動、季節行事を考えていきたいと思います。

暦も6月となり、梅雨の季節となってきました。雨の日が多くなり、外に出る機会が少なくなってしまうこの時期、Cグループでは室内でのレクリエーションに力を入れています。例として、ボウリング大会、カラオケ大会、玉入れ合戦、旗あげゲーム、シーツバレーなどを提案し、行っています。中でも、風船バレーが一番の盛り上がりをみせています。普段あまりしゃべらない方が「こっち！こっち！」と声を出し、じっとしている方が風船を床に落とさないようにと必死に手を伸ばす姿が見られます。そして何より、利用者さんの笑う顔がたくさん見られます。また職員も同様に、利用者さんと一緒に風船を落とさないようにと必死になったり、大笑いしたりと、大盛り上がりです。

これからもCグループでは、利用者さんが楽しく、また、生活の中の刺激となるようなレクリエーションを考え提案していきたいと思います。

父の日の祝い膳

6月9日、ゴールドメディアでは、ひと足先に、おいしいお食事で父の日を祝いました。

献立は、

一、筍ご飯
一、わかめとウドのお吸い物
一、鰺の照り焼き
一、酢取りみょうが、もろきゅう添え
一、玉子豆腐　順菜ちらし
一、蕗の田舎煮

でした。

旬やはしりの食材が豊富に取り入れられていて、利用者の皆さんは季節感を楽しみながら、お料理に舌鼓を打っていました。

新人紹介コーナー

5月・6月から入社・異動してきました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

植村　聡
看護師

①O型
②ゲーム全般・アニメ（特にガンダム系が好きです）電化製品店めぐり
③スポーツ（特にバレーボール・卓球が得意です）
④～％OFF
⑤6年間病棟にて勤務をしてきましたが、施設ではまた違った看護が求められると思います。それに答えられるようにみなさんの助けをお借りしてがんばりたいと思います。

久保　睦子
社会福祉士

①O型
②旅行・昼寝
③手話が少しできます。
④なし
⑤施設勤務は初めてですが、楽しく仕事ができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

帆刈　洋一
理学療法士

①O型
②スポーツ
③野球
④継続は力なり
⑤皆様と一緒に一生懸命頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

中澤満美子
理学療法士

①O型
②旅行、映画鑑賞
③すぐに眠れること
④笑顔
⑤初めての老健なので、みなさんにはいろいろお世話になるかと思います。どうぞよろしくお願い致します。

佐藤　理恵
介護福祉士

①A型
②公園に行ったり山登りすること
③キャベツの千切り
④自由奔放
⑤環境になれるまでに時間のかかるタイプなので、みなさんには大変ご迷惑をかけるとは思いますがよろしくお願いします。食べることも好きなので美味しいお店など知っていれば是非教えて下さい。

阿部　紋子
介護福祉士

①B型
②映画鑑賞
③ブラウニー作り
④笑う門には福来たる
⑤6月から2階で勤めさせて頂いています。まだまだ戸惑うことも多いのですが、早く慣れるよう頑張りますので宜しくお願いします。

村山友里恵
介護福祉士

①A型
②カラオケ
③料理
④楽
⑤まだまだ分からない事がたくさんありますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

介護老人保健施設

三春南東北リハビリテーションケアセンター　オープン！

この度、7月より介護老人保健施設三春南東北リハビリテーション・ケアセンターの開設に伴い異動されたみなさんを紹介します。

看護師・熊田桃子さん、介護福祉士・大河裕美さん、多田広司さん、郡司英夫さんです。ゴールドメディアで多々お世話になりありがとうございました。三春介護老人保健施設三春南東北リハビリテーション・ケアセンターでもがんばって下さい。お疲れ様でした。

ワンポイントリハビリ

貯め込んだ脂肪を燃やす運動

食べる量は同じでも、消費するエネルギーが少ない人は、余ったエネルギーが体脂肪となってどんどん蓄えられてしまいます。運動不足を解消して、消費エネルギーを増加させ、ためこんだ体脂肪を燃やしましょう。
無理をせず、毎日少しずつ続けられる運動を選ぶことが大切です。準備運動と整理運動も必ずしましょう!

有酸素運動で（ウォーキング）過剰にため込んだ脂肪を燃やす

体脂肪を燃やすためには、軽く汗をかく程度の速さで、最低20～30分続けて歩くことが必要です。週に3回程度行なうとよいでしょう。
他にも、サイクリングやエアロビクス、水中ウォーキングもおすすめです。

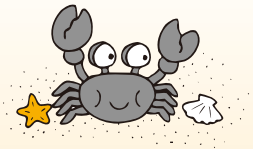
軽い筋トレで基礎代謝をアップ、脂肪のつきにくい体を作る

脂肪が筋肉に変わり、気になる部分もシェイプアップできます。

●自転車こぎ運動
寝転んで足を上げ、空中で自転車をこぐように足を動かします。お腹まわりに効果があります。

●太ももの筋肉
椅子に座った状態で、椅子の座席と水平になるよう両足を揃えて上げ、そのまま10秒間止める。

今後の行事予定



■7月

12日　園芸クラブ「玉葱の収穫」
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

■8月

9日　園芸クラブ「カレーライスを作る」
11日　行事食「精進料理」
15日　総合南東北病院病院まつり
23日　園芸クラブ「マリーゴールドの栽培」(6月～10月を通して)
26日　納涼バイキング(1F)
27日　納涼バイキング(2F)

七夕特集

☆七夕の歴史・由来☆

七夕は「たなばた」または「しちせぎ」とも読み古くから行われている日本のお祭り行事で一年間の重要な節句を表す五節句の一つにも数えられています。毎年7月7日の夜に願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。みなさんも、子供のころたくさんの短冊をつるしておりひめとひこぼしにお願い事をしたのではないでしょうか。

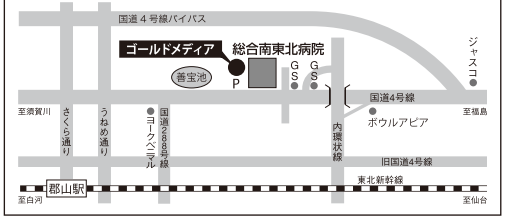
七夕の起源は多くありますが、①もともと日本の神事であった「棚機」たなばたと②おりひめとひこぼしの伝説と③奈良時代に中国から伝来した「きこうでん」という行事が合わさったものと言われています。

五節句とは
一、人日「一月七日」
二、上巳「三月三日」
三、端午「五月五日」
四、七夕「七月七日」
五、重陽「九月九日」の事を言うそうです。東北地方では、仙台の七夕祭りが有名ですね。

編集後記

7月に入り、梅雨も明け、暑い季節となりましたね。これからさらに暑くなりますので、外出する際は日射病に注意して下さい。防止するためにも必ず帽子を被って外出して下さい。それと汗をかきやすい時期なので、汗かいた際は、すぐに拭いたり、水分を多く摂るようにして下さいね。1日のめやすとして、1日1500mlを摂るように心がけて下さいね。また、暑いからと言って冷房をかけっぱなしにしたり、薄着をしていると、夏バテや風邪をひいたりしますので油断せず、暑い季節に負けないよう乗り切りましょう。

ひまわりたより　2008年 7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。