

かわら版

ハイツの森

令和8年8月号

vol. 477

施設長だより

暦の上では、まもなく秋を迎えるとはいえ、連日厳しい暑さが続いております。

私たちが掲げる運営テーマは、「フレイル予防で健康寿命を伸ばす」。

ハイツの森に掲載した、歩みを振り返ると、背すじを伸ばし、今を生きる大切さ(2月号)、年齢を重ねることを祝福する節目の数々(3月号)、シルバー川柳のユーモアに学ぶ老いの肯定(4月号)、スタッフの長年の経験に基づく心のケアと「老いを受容する時期」(5月号)、雨音と共に深まるお仲間との語らいと社会的つながり(6月号)、そして大自然の清々しさに学び、人生の最終盤の面白さを証明していくパッション(7月号)と、一貫して「心身ともに健やかに、自分らしく生きる」ための時間を、ご入居者の皆さまと共に重ねてまいりました。

加齢とともに身体の変化やできないことが増えてくると、どうしても「自分らしさってなんだろう」と立ち止まってしまふことがあるかもしれません。しかし、これまでの人生で数々の試練や激動の時代を乗り越えてこられた皆様の

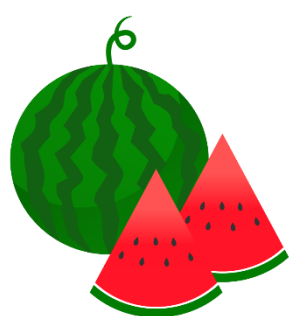
中には、確かな「ご自身の軸」がしっかりと息づいています。

一歩お部屋を出て食堂や談話室へ向かえば、そこには共に笑い、語り合える大切なお仲間がいます。誰かと心を通わせ、社会とのつながりを感じながら過ごす毎日は、皆様の中に新しい喜びや生きがいを灯してくれます。

リハビリスタッフや理学療法士によるきめ細やかなサポート、そして職員の圧倒的な行動力と情熱をもって、皆様が孤立することなく、いつでも温かな「コミュニティ」の中で、笑顔で過ごせる環境づくりに努めています。

皆様ご自身のペースで、自分らしく、誇り高く、輝かしい毎日を過ごしていただけるよう、私たちスタッフ一同はこれからも心地よい日々を全力でサポートし続けます。

暑さに負けず、今この瞬間を共に楽しみ、素晴らしい笑顔のあふれる夏にしていまいりましょう。



事務所だより

8月の行事予定

- ・かき氷会(未定)
- ・移動スーパー(3日、10日、24日)
- ・パン販売会(12日、26日)
- ・リハビリ体操(日程未定)
- ・おんがく倶楽部(日程未定)

行事報告

《七夕会》 7月7日(火)

毎年恒例の「七夕会」を行いました。脳活体操「シナプロソロジー」として地域で活躍されている、南さんをインストラクターとして招きました。皆様いかがでしたか? 「シナプロソロジー」とは・・・「脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感

を与え、脳に刺激を与え、脳を活性化させるプログラムです。精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。場所や時間をとらなく、1人でも居室に帰られてできると思うので、ぜひ頑張ってください。

頭を使った後は、「おんがく倶楽部」を行いました。七夕にちなんだ歌を入居者の皆さんの演奏するハンドベルの音色に合わせて合唱しました。七夕会を目標にハンドベルの練習を何度も重ねて下さり、とてもいい音楽会となりました。



その後は、お待ちかねの喫茶タイム♪



ロビーが賑わい、楽しい時間になりました。ハンドベルの演奏してくれた皆様、ありがとうございました。

《リハビリ体操》 7月28日(火)

毎月恒例となりましたリハビリ体操を行いました。毎日の猛暑で居室に閉じこもりがちな体を動かし、棒体操を主体とした上肢・下肢の筋力向上を目指した運動を行いました。

《かき氷会》 7月29日(木)

毎日暑いですね。ひと時の時間ですが、夏を味わっていただこうと思い、かき氷会を開催いたしました。イチゴ・メロン・抹茶小豆などいろいろな種類のかき氷を用意しました。夏の間、不定期ですがこのようなかき氷会をラジオ体操の前にしたいと思っています。事前に案内はしますので、是非ご参加下さい。



フレイル予防だより

ご先祖様を敬うお盆

安全なお墓参りと、夏の室内での過ごし方

まもなくお盆の季節がやってまいりますね。

お盆といえは、お墓参りに出かけたり、お仏壇に手を合わせたりと、ご先祖様や大切な方に想いを馳せる特別な時期です。しかし、この時期は年間を通して特に暑さが厳しい盛夏にあたります。ご先祖様に元気に笑顔でご挨拶ができるよう、お盆の時期ならではの健康管理のポイントをいくつかご紹介いたします。

・お墓参りは「時間帯」と「事前の準備」が肝心

お墓参りに出かける際は、日中の強い日差しを避けることが一番の熱中症対策になります。比較的気温が上がりきっていない「午前中の早い時間」か、日が傾き始めた「夕方」の時間帯を選ぶのがおすすめです。

また、現地に着いてからではなく、「出かける前」にコップ1杯の水分を補給しておくことが

大切です。お墓の周りは日陰が少なかったり、照り返しが強かったりする場所が多いため、気づかないうちに汗をかくて脱水症状を起こしやすいくなります。「少しの時間だから」と油断せず、帽子や日傘、汗拭きタオルを必ず持参し、こまめに日陰で休憩を挟みながらお参りしましょう。

・畳や椅子からの「立ち上がり」はゆっくりと

お家の中やお仏壇の前での過ごし方にも、少しだけ注意が必要です。

お仏壇の前で正座をしたり、椅子に深く腰掛けたりして、じつと手を合わせていると、足元に血液が溜まりやすくなります。お参りを終えて急に立ち上がると、脳に血液が回りきらずに「立ちくらみ」や「ふらつき」を起こし、転倒してしまう危険があります。

お参りの後は、一呼吸置いてから、手すりや壁に手を添えて「ゆっくり、一歩ずつ」立ち上がるよう意識してみてください。

・涼しいお部屋でお盆の思い出話を

お参りが終わったら、エアコンの効いた涼しいお部屋で、冷たい麦茶などを飲みながら、ぜひ昔のお盆の思い出話や、故人の懐かしいエピソード

ソードを周りの方と語り合ってみてください。

仏教には、自分自身を大切に慈しむ「自灯明（じとうみょう）」という教えがあります。まずは「自身の心と身体を何よりも大切に、どうぞご無理のないペースで、心穏やかな温かいお盆をお過ごしください。」

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にご相談ください。

脳活クイズ

今月は「夏にまつわる〇×クイズ」を10問ご用意しました。ぜひ挑戦してください。

第1問 花火は江戸時代から楽しまれていた。
〇か×か？

第2問 セミは成虫になると1カ月以上生きる。
〇か×か？

第3問 かき氷は昔から日本で親しまれている夏のおやつである。
〇か×か？

第4問 風鈴の音を聞くと、涼しく感じる人が多い。
〇か×か？

第5問 昔の扇風機の羽根は金属でできているものが多かった。
〇か×か？

第6問 お盆には、ご先祖様をお迎えする風習がある。
〇か×か？

第7問 高校野球の全国大会は毎年8月に甲子園球場で行われる。
〇か×か？

第8問 ヒマワリは太陽に向かって咲く花として知られている。
〇か×か？

第9問 熱中症は室内でも起こることがある。
〇か×か？

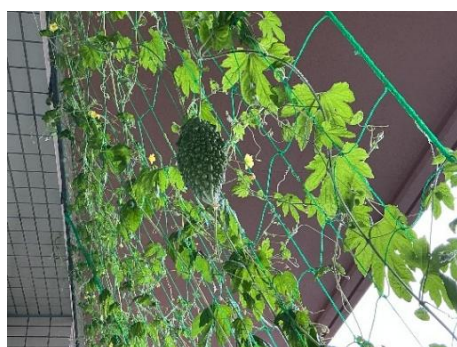
第10問 昔はアイスクリームを自転車で売りに来る人がいた。
〇か×か？



ガーデニングブログ

グリーンカーテンの方は、今年は肥料不足と水不足で去年に比べて貧弱になってしまいました。でも、実は小さいながらもつけています。ぜひ足を延ばして見に来て下さいね。

今年は、2種類のゴーヤを植えました。色の薄い方は「サラダフゴーヤ」といい、苦みが少ない種類だそうです。



枯れないように、

頑張って水やりを行っています❤️

編集後記

今月の表紙の写真は、三國花火大会の写真です。毎年8月11日に開催されています。

梅雨が明けて、毎日の猛暑に疲れが出る頃だと思います。エアコンをつけて水分補給をし、体調管理をお願いします。体調が悪いときには無理せずゆっくり休むなどし、職員に声掛けして下さい。

横垣クリニックが7月から午後も診療を行う様になり、手厚い医療を受けられるようになります。

診療・リハビリも行っていきます。
診療時間内にお越しください。

医療法人 横垣クリニック

診療のご案内

電話の音であなたの健康を支えるため、丁寧で安心できる医療の提供に努めています。

	月	火	水	木	金
① 午前診療 9:00~12:30	竹内Dr	竹内Dr	阿部Dr	竹内Dr	阿部Dr
② 午後診療 13:30~16:00	阿部Dr	阿部Dr	阿部Dr	阿部Dr	阿部Dr

往診日 往診日は休診になりますので、都度ご案内します。

休診日 土・日・祝日は休診となります。 ※ 急病の場合はご相談ください。

お問い合わせは、ご来院前にお電話ください。 0776-78-7097

脳活クイズ答え

第1問 ○ 花火は江戸時代から人々に親しまれ、日本の夏の風物詩となつていきます。

第2問 × 土の中で数年過ごし、成虫になつてからは1〜2週間ほどで一生を終える種類が多いと言われています。

第3問 ○ かき氷は平安時代には貴族が食べていたという記録もあります。

第4問 ○ 風鈴の音には、涼しさを感じさせる効果があると言われています。

第5問 ○ 昔の扇風機は金属製の羽根が多く、「ブーン」という音も夏の思い出の一つですね。

第6問 ○ お盆は、ご先祖様をお迎えし、感謝の気持ちを伝える日本の伝統行事です。

第7問 ○ 全国高等学校野球選手権大会は、毎年8月に甲子園球場で開催されています。

第8問 ○ 成長中のヒマワリは太陽の方

向を向く性質があります。

第9問 ○ 熱中症は室内でも起こるため、こまめな水分補給やエアコンの活用が大切です。

第10問 ○ 地域によっては、自転車やアイスクリームを売りに歩く人がいました。皆さまどうでしたか？来月もお楽しみに♪

今月の豆知識

「ひまわりはいつも太陽を向いている？」
ひまわりは、つぼみから花が咲くまでは太陽の動きに合わせて向きを変える性質があります。しかし、花が大きく咲いた後は、東を向いたままになることが多いそうです。しかし、花が大きく咲いた後は、東を向いたままになることが多いそうです。たまたまになることが多いそうです。「いつも太陽を追いかけている」と思われがちなのですが、実は少し違うんですね。
暑い夏に元気いっぱい咲くひまわりを見ると、自然と笑顔になりますね。

