

きんせんたかや
金泉高屋



編集・発行



医療法人社団 あんず会
本田クリニック
広報誌金泉高屋 第5号
平成29年7月発行

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。
気候の変化で「梅雨寒」や「じめじめした陽気」
の毎日ですが、せめて心は晴れ晴れといきたい所ですね。
金泉高屋では地域交流の一環として健康教室や
介護保険制度についての勉強会などを開催しています。
ご自宅や集会所など、どこでも出張して開催いたします。
ご要望がありましたら、お気軽にご連絡下さい。

健康体操教室



介護保険制度についての勉強会



ホームページをリニューアルしました

あんず会金泉の情報をご覧頂けます

<http://anzukai.com/>

フェイスブック公開中です

あんず会金泉の活動や地域の情報もご覧頂けます

<http://www.facebook.com/kinsentakaya/>

棒体操



レクリエーション

毎日の体操の中に普通の体操の他にも歌体操、タオル体操、棒体操などをとりいれています。今回は棒体操についてご紹介します。柔軟性を高め、棒を使う事でストレッチ効果が増し、普通の体操とは違った部位を刺激する事が出来ます。



息合わせてそっと♡

体操の後は、棒を使ってのレクをしました。向かいの人と2人1組になってビーチボール送りをしました。隣から送られてくるボールをキャッチして落とさないように次に送るのは意外に難しいです。集中力が要ります。かか声や歓声で賑やかなレクになりました。

金泉畑便り



金泉畑は今年の春はイチゴと赤シソが豊作でした。イチゴを収穫しておやつに飾って春を感じました。赤シソは収穫した後、赤シソジュースを作って、乾杯しました。天然の赤色がとても色鮮やかできれいです。夏バテ防止、疲労回復などの効果が期待できます。毎日の水分補給にも取り入れています。夏はひまわりが咲き、朝顔、ゴーヤのグリーンカーテンが出来る予定です。



イチゴ採り



赤シソ採り



ひまわり種植え



シソジュースで乾杯!



デイサービスではご希望者に延長・夕食サービスを行っています。お気軽にご相談下さい!

7月行事

七夕祭り



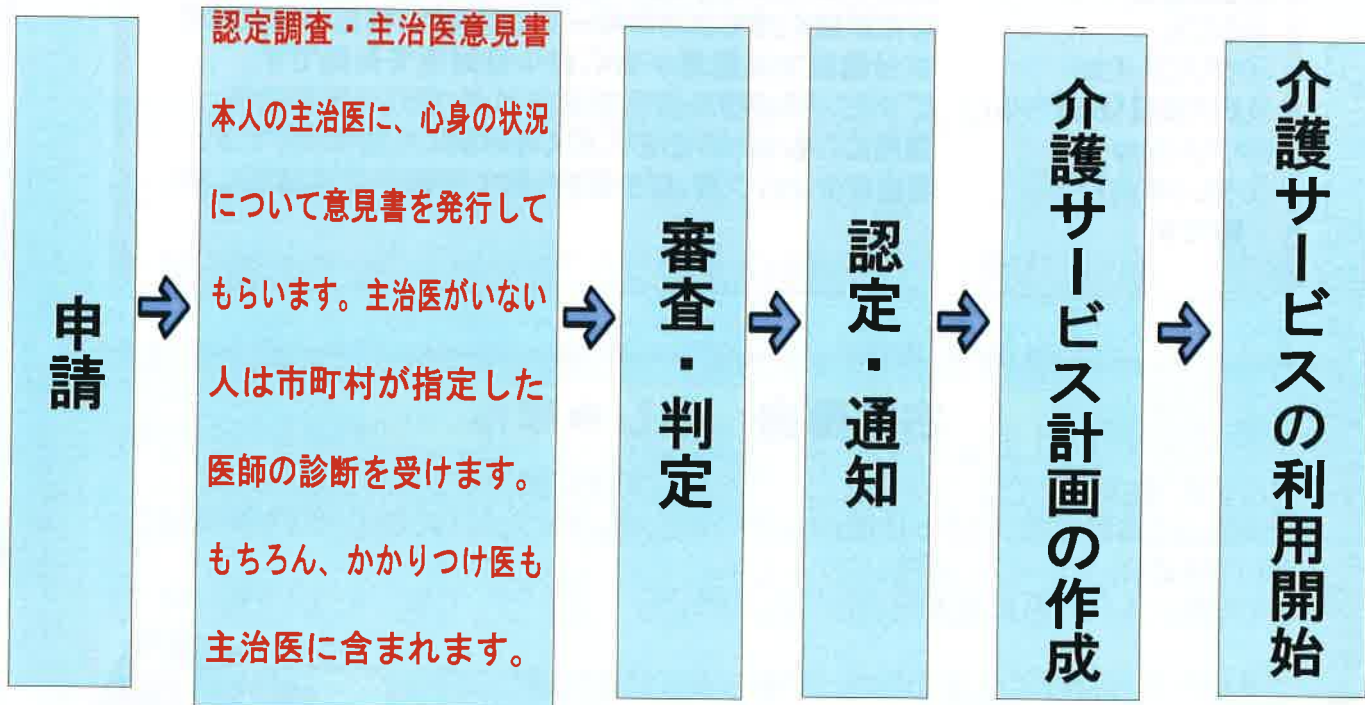
8月行事

そうめん流し

かかりつけ医を持ちましょう

日常な診察や健康管理を行ってくださっている身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。特に高齢者の方は、急な病気はもちろん、健康のこと、医学や医療のことなど、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

かかりつけ医は介護サービスを利用するための「要介護・要支援認定」の流れの中でも大変大切な役割をはたしています。



医療法人あんず会金泉高屋では、主治医本田クリニック、デイサービスセンター金泉高屋、本田クリニック居宅介護支援事業所が連携を図り、支援させて頂いております。

医療法人あんず会金泉高屋の

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を理解し認知症の方や家族を温かく見守り、支援する「応援者」です。85歳以上の4人に1人とされている認知症は、誰もがなり得る病気で 高齢社会では誰にとっても身近な問題となっています。

5月12日（金）西高屋地域センター2階でふれあいの若返りの会利用者様ボランティアの皆様を対象に開催致しました。認知症の疾患の説明、DVD鑑賞、寸劇、詞の朗読をさせて頂きました。

高屋町も高齢化がすすんでいます。認知症の理解を深め、住み慣れた地域で暮らしを続けられるよう、支える街づくりを目指していきたくと思っています。

今後も認知症サポーター養成講座を定期的に関催したいと思っております。



「う」の付く食べ物で
夏を元気に過ごそう



夏の土用は一年で最も暑さの厳しくなる
次期です。昔から土用の丑の日に「う」の
付く食べ物を食べると、夏バテしないと
言われています。

- ①うなぎ
 - ②うめぼし
 - ③うどん
 - ④ウリ(スイカ)
 - ⑤瓜「南瓜(かぼちゃ)」
 - ⑥ウリ(きゅうり)
 - ⑦うし(牛肉)
- 等です

栄養価が高く、夏バテ解消・披露回復にピッタリです。
食欲不振の解消や食中毒予防に効果ありです。
消化が良く、すぐエネルギーになるため、病気の時には◎
水分抱負で栄養価が高く、熱中症対策で有効です。
ビタミン・ミネラル豊富で栄養満点、夏バテ回復に◎
体内にこもった熱を取り、むくみ解消にも効果ありです。
豊富なタンパク質、ビタミンB群で貧血や披露回復に◎

古本募金 きしゃぼん

あんず会 金泉高屋では 古本募金「きしゃぼん」の活動に賛同して、古本募金を実施して
います。「古本募金きしゃぼん」とは、本、DVDなど、使い終わったものをリサイクル換金して
寄付できる新しいタイプの募金システムです。
6月末現在「1,323円」の金額を寄付しています。

引き続き受け付けていますので、不要な本などあればご協力
お願いいたします。連絡いただければ引き取りに伺います。



エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで
平成29年6月25日現在
6,456個集まっています。
ありがとうございます。
(8月以降、高屋事業所のみ)



編集後記



すべての記事を読んで頂きたく、職員
全員で試行錯誤しながら広報誌を
作製しています。多くの皆様に関心を
持って読んで頂けたら幸いです。

医療法人社団あんず会 本田クリニック

- ・グループホーム金泉
- ・デイサービスセンター金泉
- ・金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402

広島県東広島市安芸津町三津4333-1

TEL (0846)46-1080

FAX (0846)46-1081

医療法人社団あんず会 本田クリニック

- ・デイサービスセンター金泉高屋
- ・本田クリニック居宅介護支援事業所

〒739-2102

広島県東広島市高屋町柗原1263-1

TEL (082)491-1071

FAX (082)491-1072

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。