

社会医療法人 福島厚生会

介護老人保健施設 ホリスティカ かまた

**老健 かまた だより**

生命の尊厳
 利用者様の権利の遵守
 人間愛・奉仕そして感謝

安田悟施設長就任の挨拶

7月より安田悟先生が施設長として就任致しましたので、一言ご挨拶を頂きました。



この度、7月1日より介護老人保健施設ホリスティカかまたの施設長を拝命いたしました、安田悟と申します。少しでも入所されている皆様のお役に立てるよう、微力ではございますが誠心誠意、努力してまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、この「老健かまただより」が皆様のお手元に届く頃には、リオデジャネイロオリンピックが開催されていることでしょうか。オリンピックは、言うまでもなく4年に一度開催されるスポーツの祭典です。今までのオリンピックの記憶をたどる時、その当時の自分自身の思い出も鮮やかによみがえってくるような気がいたします。

皆様のオリンピックの記憶の中で、おそらく最も感慨深く思い出されるのは、1964年に東京で開催された東京オリンピックではないでしょうか。「東洋の魔女」と称された女子バレーボールチームは金メダルを獲得し、男子マラソンでは円谷選手が見事銅メダルを獲得しました。この男子マラソンでは、優勝がアベベ選手でしたが、第2位で国立競技場に戻って来た円谷選手が、ゴール直前でヒートリー選手に逆転され惜しくも第3位でゴールしたシーンは覚えていらっしゃる方も多いことと存じます。

私は、これまで内科医としてご年配の方々を診察させていただく機会も多くございました。今の私たちがこうして日々の仕事に打ち込めるのも、諸先輩方のおかげです。今後は、これまでの経験を生かし、これまで以上に当施設をご利用される皆様とご家族様のお一人お一人にご満足いただける良質な介護サービスの提供を目指し、職員一丸となり取り組んで参りたいと存じます。ご指導、ご鞭撻の程、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

夏が旬の野菜<キュウリ>

「キュウリ」には、「カリウム」が豊富に含まれ、血圧を下げたり、利尿作用によるむくみの解消に効果的です。また体を冷やす効果があるため、暑い夏を乗り切るのに一役かってくれる食材でもあります。

へたの部分を上にしてポリ袋に入れ（呼吸ができるように少し開けて）立てた状態で冷蔵庫に保存するとよいでしょう。時間が経ってしまったキュウリは炒め物にしてもおいしいですよ。



健康体操

7月22日(金)に4階ハーモニーホールにて健康創造館の職員を講師に健康体操を行いました。脳トレを取り入れた体操でしたが皆さん真剣な表情で参加されていました。



棒体操で準備運動を行いました。
普段行っているのので、皆様スムーズに行っていました。“さすがです。”



馴染みのある音楽に合わせて身体と脳をたくさん使い体操しました。

行事予定

8月27日(土): 夏祭り

今年もこの季節が来ましたね。
昨年よりも更にパワーアップして皆様に楽しんで頂けるように準備をしています。
皆様の笑顔がたくさん見られるように、暑さに負けず職員も余興の練習に連日励んでいますので楽しみに待っていて下さい。

編集後記

むしむしと暑い日が続きますね。今回の「かまただより」はそんな暑さを乗り越えていけるような情報をお届けしましたがいかがでしたでしょうか？

さて、私は念願だった犬を飼い始めました。世話は少し大変ですがとても癒され「さあ、明日も頑張るぞ!」と毎日元気をもらっています。

そしてリハビリの仕事を頑張って、この夏もみなさんに元気に過ごして頂けたらと思います! 木下

社会医療法人 福島厚生会

介護老人保健施設 ホリスティカかまた

〒960-0102

福島市鎌田字門丈壇4番1

TEL: 024-552-5111 (代)

Fax: 024-552-5676

URL:

<http://www.holistica-kamata.jp/>