

トワーム通信 第3号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曾根337-1
TEL: 048-599-3377

2020年8月発行

夏がきた

梅雨明け間近の7月中旬。夏の風物詩のひとつで、子供達の人気者でもあるカブトムシがトワームに飛んできました。幼き頃、カブトムシやクワガタを探しに、朝早くから林へ出かけた記憶のある方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。小さな来訪者が夏の訪れを知らせてきてくれました。



トワームのひまわり畑

トワームの屋上テラスに植えたひまわりが見事に咲き、お天気のいい日に皆さんと屋上へ上がりました。ひまわりは太陽の動きに合わせて花の向きが変わることから、「日廻り」と呼ばれてきたそうです。鮮やかな黄色のひまわりの花は元気を与えてくれます。皆さんとってもいい笑顔！！ひまわりのような笑顔で熊谷の暑い夏を乗り切りましょう！！



作業レク～ピザ作り～

7月22日から4週にわたり、毎週水曜日におやつ作りを開催！今回皆様にご用意したのは美味しいマルゲリータ！ソースから作って生地に塗り、たまねぎ・チーズ・バジルでトッピング♪ちなみにミニトマトとバジルはトワーム産です。そしてホットプレートで焼くこと6分。チーズがトロトロに溶けて、部屋中にいい香りが…。お茶と一緒に焼き立てのピザをいただきました。「お口の中においしさが残っている」とお客様から名言が飛び出すほど、美味しく出来上がり、皆様に大変喜んでいただきました。



職員も一緒にいただきます♪

最終週は男性のお客様と水餃子を作る予定です。お楽しみに♪

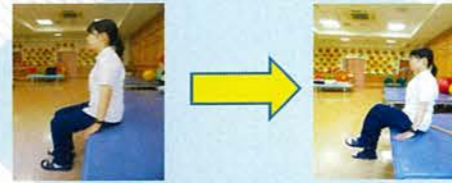


いくつになっても誕生日をお祝いしてもらうのは嬉しいもの。お客様にとっても、ご家族様にとっても、1年に1度の大切な日。トワームでは毎月お客様のお誕生会を行います。スタッフがお客様一人一人の顔を思い浮かべてプレゼントを用意。そしてお客様と職員とで「ハッピーバースデー」の歌を歌ってお祝いします。デイケアでは職員の余興も披露♪皆様大変喜ばれておりました。7月は17名のお客様がお誕生日を迎えられました。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

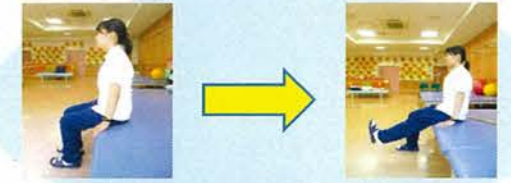


HAPPY BIRTHDAY

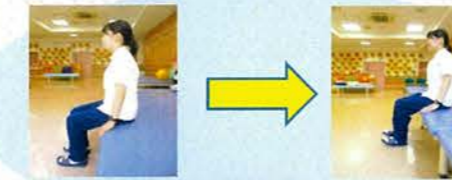
お家で簡単に出来る足の運動



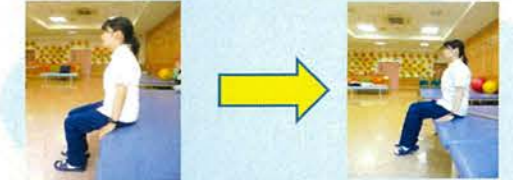
股関節を曲げる運動
股関節を上を持ち上げます
※10回×2～3セット行いましょう



膝を伸ばす運動
膝を伸ばします 10秒保持しましょう
※10回×2～3セット行いましょう



足首の運動①
つま先を上を持ち上げます
※10回×2～3セット行いましょう



足首の運動②
踵を上を持ち上げます
※10回×2～3セット行いましょう

トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

- セタそうめん
- 肉詰めいなりの煮物
- きゅうりともやしの辛子和え
- 杏仁フルーツ



- ～おしながき～
- 御飯
 - ウナギのかば焼き
 - 冬瓜の水晶煮
 - あおさの味噌汁

土用の丑の日



ご提出のお願い

8月1日付で下記の証書が新しくなっております。役所より届きましたら、速やかにご確認いただき、事務所窓口へご掲示・ご提出をお願いいたします。

- ①後期高齢者医療被保険者証
 - ②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
 - ③介護保険負担割合証
 - ④介護保険負担限度額認定証
- ※②④は対象者の方のみ

施設長

矢島の独り言



熊谷市は終戦前夜の1945年(昭和20年)8月14日深夜に、米軍による爆撃を受けて市街地の3分の2が焼き尽くされ266名がなくなりました。特に星川付近の被害は甚大で悲惨の極みでした。犠牲になった人々の霊を慰め恒久平和を願って、毎年8月16日18時から「星川とろう流し」が行われています。あの戦争で亡くなった日本人は軍人230万人、一般市民80万人、合計310万人といわれています。私は昭和22年生まれで戦争を知らずに育ちました。戦前は自由、財産、生命を守ることが困難なこともありましたが。戦後、平和が75年も続いて良い時代に生まれたと思います。昔に比べれば幸せな時代ですが、すべての人が幸せを感じているわけではありません。

アメリカの某大学で幸福と不幸に関する調査が行われました。10年前、「あなたは幸せですか？」との質問に「幸せです」と答えた人は、10年後の調査でも「幸せ」とほとんどの人が答えたそうです。逆に、10年前「不幸です」と答えた人のほとんどは、10年後の調査でも「不幸」と答えたそうです。自身の経済状況や職種、環境、配偶者の有無に関わらず…幸せかどうかは、出来事が決めるのではなく、出来事に対する捉え方が決めていたのです。

「本当に大事な物は、隠れて見えない。ささやかな日々のなかにかげがえない喜びがある」(Miyabi作詞、「命の歌」NHK連ドラ「だんだん」挿入歌。Miyabiは竹内まりやのペンネーム)。この歌詞の通りだと思います。ささやかなものを「かげがえない喜び」と感じるかどうかで人の幸不幸が決まるようです。

ちなみに、2019年の世界幸福度ランキングによると、トップはフィンランド。次いでデンマーク、ノルウェーなどと北欧諸国が続いています。日本は156カ国中58位でした。都道府県幸福度ランキング(2019)では1位宮崎県、2位熊本県、3位福井県、そして埼玉県は47都道府県中30位でした。

