

# トワーム通信第63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

2025年9月発行

## うた&踊りで ポンポンしよう

トワームのデイフロアが一日だけ特別な「ダンスフロア」に大変身しました。企画したのは『うた&踊りで ポンポンしよう』のお楽しみ会です。懐かしの曲に合わせて、スタッフが考えたオリジナルの振り付けを披露。利用者様にはカラフルなポンポンを持っていただき、椅子に座ったままでも一緒に踊れるよう工夫しました。まるでチャダンスのように、みんなで元気いっぱい歌って踊る姿に、フロアいっぱい笑顔と笑いが広がりました。さらにスタッフは曲ごとに衣装をチェンジし、変装姿で盛り上げます。その姿に拍手と笑い声が絶えず、会場は終始大盛況。利用者様とスタッフが一体となって楽しむ時間は、普段以上に心を近づけてくれたように感じました。たっぷり踊って歌ったあとは、甘くて爽やかなメロンソーダーで乾杯！「喉が渇いた後の一杯は格別に美味しいね」と、皆さん満面の笑み。「またやってほしい！」との声があがり、楽しい余韻がいつまでも続いていました。



**うた&おどりで ポンポンしよう**

8月9日(土) トワームデイケアで歌って踊って楽しんで一緒にポンポンしよう

♪ 狙いうち 山本リンダ  
♪ 真っ赤な太陽 美空ひばり  
♪ スーパースター 榎本等  
♪ 勝手にしやがれ 沢田研二  
♪ 学園天国 フィンガー5  
♪ UFO ピンクレディー

♪ ワンドリンク付きメロンソーダー

www.トワーム デイケア

熊谷と言えば「あついで熊谷」!! そしてその熊谷がいちばんあつくなるのが毎年7月20日から3日間行われる関東一の祇園祭と言われているうちわ祭り。12町区の山車・屋台が熊谷囃子を響かせながら市内を練り歩き、五穀豊穡、商売繁盛、疫病退散を祈願する大きなお祭りです。国道17号をも歩行者天国にし、75万人以上の人出で賑わいます。一番の見どころは何といっても最終日の夜、お祭り広場で行われる年番送りからの叩き合いです。祭りのクライマックスに向けてすべての山車・屋台が集結し、囃子を勇ましく競い合う叩き合いは圧巻です!! お祭りに携わっていたお客様もおり、当日は法被を着たご家族がお迎えにいらして、お祭りに繰り出しておりました。また今年で73回となる熊谷花火大会では、東京ディズニーリゾートによるスペシャルドローンショーも行われ、ディズニーのキャラクター達や約1万発の花火が熊谷の夜空を彩りました。トワームの療養棟からも花火を眺めることが出来たようです(\*^-^\*)あついで熊谷を感じにぜひ足を運んでみて下さい♪



## 熊谷の夏

## トワーム熊谷 栄養課便り



～郷土料理ご紹介 「おくずかけ」～  
宮城県で食べられる汁料理です。地域によっては「すっぽこ」とも呼ばれ、お彼岸やお盆の時期に食べられる精進料理です。醤油ベースに麺が入っているのが特徴です。

## 覗いて見て♡

トワーム熊谷にはめだか職人がいます。(笑)はじめは5匹ほどしかいなかっためだかちゃん達。その子達が卵を産み、めだか職人が愛情かけてお世話をしてきたので、今では数え切れないほどまでに増えました!トワームの玄関先に水槽があるので、いらっしゃったご家族や事業所の方々の目にも留まり、皆さんしばらく眺めていけます。スイスイ泳ぐ姿は癒されますね♡水槽に近づくと餌がもらえると、めだか達が寄ってきます。その姿がまたかわいくて、ついつい餌をあげすぎて、めだか職人に怒られるスタッフも...。(笑)トワームにいらした際にはぜひ覗いてみてください♪



## 適度な運動で残暑も乗り切ろう!

暑い日がまだまだ続いていますが、体調はいかがでしょう。こんなにも暑いと運動を避けたいと思いますが、運動には、自律神経の働きを整え、夏バテ予防に効果があります。体に負担をかけない程度の軽い運動が、夏バテ予防には最適です。朝は、自律神経も寝ている状態から活動する状態へ切り替わる時間です。意識して体を動かすことで、活動する状態へ働かせやすくなります。自律神経の切り替えがスムーズになると、体温調節もスムーズに行え、負担なく体全体を覚醒させる効果があり、気持ちよく1日をスタートでき、疲れにくい体をつくるのが期待できます。可能であれば、朝日を浴びながら行うとさらに効果的です。ストレッチで体を伸ばすことによって筋肉の疲労回復や血行が促進することにより体内の疲労物質がたまるのを防ぐ効果があります。疲れを感じた時には、特に首や肩周りの筋肉をほぐすと深い呼吸がしやすくなり、酸素を多く体内に取り込めるので、体の耐性が高まり、夏バテ予防につながります。いくつか肩周りの簡単な体操を載せてさせていただきます。ぜひ痛みのない範囲で行ってみてください。

- ① 両方の肩をぐるぐる前後に10回まわします。
- ② 両腕を前からまっすぐと上げて、耳の横につけてゆっくりと下ろします。
- ③ 肩を力いっぱい前にすくめたり、後ろに広げたりを繰り返します。



## 施設長 矢島の独り言

肉眼で見える星は六等星までです。肉眼で見える最遠の恒星は1万6000光年(注)の距離にあるカシオペア座V762です。全天88星座を作る恒星はすべてこれより近い星です。図の空色の球の内部の星だけ(約8600個)が肉眼で見えています。恒星の他に星雲も肉眼で見えるものがありますが、アンドロメダ銀河(250万光年)、さんかく座銀河(260万光年)、大マゼラン雲(16万光年)、小マゼラン雲(20万光年)の4つだけは銀河系の外にある銀河(系外銀河)です。これ以外の肉眼で見える星雲(オリオン大星雲など)はすべて銀河系内にあります。昔はぼんやりした光の集まりはすべて星雲と呼んでいましたが、1920年代にハッブルがアンドロメダ星雲が銀河系外の銀河であることを証明しました。それにより宇宙が私たちの銀河系だけでなく、多数の銀河が存在する広大な空間であることがわかりました。

(注)1光年は光が1年間で進む距離です。太陽の光は8分で地球に届き、太陽系で最も遠い海王星までは4.1時間で届きます。光が1年で届く距離がどれほど遠いかわかります。現在では宇宙望遠鏡(ST: space telescope)(ハッブル[HST]、ジョンウェッブ[JWST]、スピッツァー[SST]など)などの活躍で135億光年かたの銀河を観測できています。そして宇宙には10<sup>12</sup>個の銀河があり、銀河の中の星の数は10<sup>12</sup>個と推測されています。つまり宇宙には10<sup>24</sup>個の恒星があることとなります。1モルの中に含まれる粒子の数がアボガドロ数(6.02×10<sup>23</sup>)ですが、星の数がアボガドロ数に匹敵する程とは驚きです。

天の川銀河を正面から見た姿 天の川銀河を横から見た姿

