

トワーム通信第65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11月発行

デイケア秋の大運動会

デイケアでは秋の大運動会を開催しました。
情熱の赤組と勇気の青組に分かれてまずは選手宣誓。
全員で片手を挙げて
『我々は元気に、張り切りすぎて転ばないように、
けがをしないように、ハッスルします』
そして次は応援合戦。
『フレーフレー赤組、青組、エイエイオー』
気合たっぷり元気な声が響きます。
種目はご利用者全員が同じように参加できる競技を考えました。

- ①新聞パタパタ落とし
- ②玉入れ 逆転あるかも
- ③輪っか送り お隣へハイお隣りへ
- ④パン食い競争

新聞パタパタ落としでは軽いものはすぐに飛んでゆく～
うちわでパタパタ仰いで新聞紙がヒラヒラ～とはならず、
お助けマンが登場するほど難しかった！
そして中でも人気だったのはパン食い競争。

取ったパンをおやつに食べるので、
「何個取っているの？」「何パンかな？」「取れなかったらどうしよう。」
と、始まる前からワクワクして目が輝いていました。
ひもで吊るしたパンを目の前に用意すると
フライングしてしまう方もいて熱気が伝わります。
競技の合間には「がんばれ～」と声援が飛び交い、
自然と拍手があがって心も体も元気になった運動会でした。



療養棟敬老会を開催しました



秋が深まってきた9月。
療養棟では敬老会を開催しました。
利用者様が笑顔で楽しめる時間となるように、
職員一同心を込めて企画しました。
当日は職員によるギター演奏から始まり、
「東京音頭」や「リンゴの歌」など懐かしの名曲を皆様と一緒に歌い、
会場は温かな雰囲気に包まれました。
さらに職員オリジナルソングの披露もあり、
感動して思わず涙ぐむ方や、
拍手で「ブラボー！！」と讃えてくださる方もいらっしゃいました。
マジックショーでは次々と繰り出される不思議な技に歓声と驚きの声があがり、
終始笑顔溢れるひとときとなりました。
ご参加いただいた皆様の笑顔を見ることができ、
職員一同、改めて喜びを感じました。
これからも皆様楽しんでいただけるイベントを企画してまいりますので、
楽しみに待っていてくださいね♡



冷えに負けない身体作り

11月に入り、日に日に寒さが増してきました。
寒くなると利用者様から「寒くて体がこわばる」「体が冷えて腰・膝が痛い」「足が出にくくて履きやすい」という訴えが聞かれることが多いです。冷えにより血管が収縮し、血流が低下するため、筋肉や関節が硬くなります。柔軟性が低下し、体を思うように動かさないことがあります。そこで今回は冷えに対する対策を紹介します。

- ① 体を温める（3首：首・手首・足首）
末梢の首（頸部）・手首・足首を温め、体温の低下を防ぎます。末梢にある3首の皮膚のすぐ下には血管があるため、温めることで効率よく血流を循環させ、体温を保つことができます。
- ② ストレッチ、柔軟運動をする
筋肉の緊張を和らげ、関節の可動域を広げることで、体のこわばりの解消につながります。また血流改善や怪我の予防にもつながります。
- ③ 筋力運動をする
筋肉自体が熱をもっているため、筋量が増えれば、エネルギー消費もしやすく冷えにくい体をつくることができます。また筋力が増えれば筋ポンプ作用により血流の改善にも効果的ですし、動きやすい体を作ることに役立ちます。



片足ずつ膝伸ばし 足踏み 踵上げ
冬の時期は脳血管障害や心疾患、転倒による骨折が起こりやすい季節です。運動をすることで寒さに負けない身体作りを行いましょう。

面会・外出・外泊について

例年、全国的に感染症流行期に入りますので、12月1日より下記の通り面会・外出・外泊の制限をさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、感染拡大防止の為、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

- 【面会】
- ・ご家族のみ2名まで
 - ・中学生未満のお子様の面会は不可
 - ・面会時間30分程度
 - ・面会時の飲食は禁止
 - ・面会時入所者様もマスク着用

- 【外出・外泊】
- ・全面中止



施設長 矢島の独り言

貞明(ていめい)皇后(1884年〈明治17年〉～1951年〈昭和26年〉67歳)は大正天皇(嘉仁(よしひと)皇太子)(1879年〈明治12年〉～1926年〈大正15年〉47歳)のお后で、九条道孝公爵四女の九条節子(さだこ)姫です。明治24年(7歳)に嘉仁皇太子妃候補に内定されました。父上の九条公は姫君のご入内(じゅだい)後の心構えについて思い悩んで、通学中の華族女学校(現、女子学習院)の学監で宮中経験のある下田歌子さんに相談しました。下田さんは生涯の友人税所(さいしよ)敦子(あつこ)さんが、歌に秀で「明治の紫式部」と呼ばれ明治天皇・皇后の寵愛を受けていましたが、女官達の妬(ねた)み嫉(そね)みにあってつらい思いをしているのをよく見ていたため「宮中にお上がりになっての心得は沢山あるでしょうが、ただ辛抱の一事につきます。辛抱していると悔しいことや腹が立つことがあるでしょうが、それが心を磨きます。辛抱がそうなるためには仏教のご信仰がなければ出来ません」とお答えしました。税所敦子さんの歌に「朝夕のつらきつとめはみ仏の 人となれよの恵みなりけり」があります。九条公はご懇意の大谷光尊上人にお願いして仏教を節子姫に教導されました。この頃の節子姫は女学校では成績優秀でしたが放課後は活発に校庭を走り回って日焼けのため「九条の黒姫」とあだ名される程でした。明治33年(16歳)ご婚儀が行われ皇太子妃と成られましたが、入内してから教育係によって「節子姫はお軽々で思ったことを何でも口にし行動する」と厳しく教育されました。明治45年7月明治天皇が崩御され嘉仁皇太子は大正天皇、節子姫は貞明皇后(28歳)と成られました。お二人の間には4人の皇子(昭和天皇、秩父宮、高松宮、三笠宮)がお生まれになりました。天皇が病弱に成られる大正10年までは天皇とご一緒に地方行幸(ぎょうこう)啓(けい)されていました。大正12年灯台を行啓(ぎょうけい)なさって「荒波をくだかんほどの雄心(おごころ)を やしなひながら守れともしび」の短歌をお詠みになり全国の灯台にラジオを寄付されました。

大正天皇の崩御後、貞明皇太后は養蚕・救済事業・福祉事業などに努められ、大きな足跡を残されました。また救済事業では昭和6年に御手元金から「癩予防協会」を設立され、全国のハンセン病療養所に実生の楓を送って「つれづれの友となりても慰めよ 行くことかたきわれに代わりて」と歌を詠まれました。貞明皇后は観音様の「慈(じ)眼(げん)視衆生」を座右の銘として一生を貫かれました。あるとき跡見花蹊先生に「明治維新以来、宮中は神祇一本になったが、私の心は仏教です」と言われました。



貞明皇后 (大正元年撮影)