



ペンギん通信



QMA10290
ISO9001 認証取得

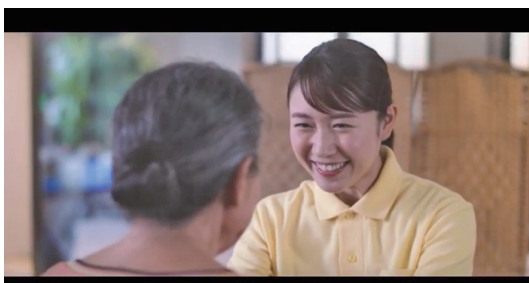
2019年12月234号

<https://www.akutagawa.co.jp>

「人間の生きがいを追究します」動画を制作しました

私たちは「beyond～常にお客様の期待を超える価値を提供する～」や、「コミットメント～常にお客様の目的に対して、成果を出すことを約束する～」という価値観（バリュー）を大切にしています。そして「顧客満足度 100%を達成し、地域で一番必要とされる企業になる」というビジョン実現に向け、様々な事業活動に取り組んでいます。それが「人間の生きがいを追究し、豊かな地域コミュニティを創造する」という使命（ミッション）に通じます。言葉にするのは簡単ですが、絆で結ばれた豊かな地域コミュニティの創造には、1人1人の生きがいを追究し、職員もお客様もご家族も、人と人が支え合い、一緒に困難に立ち向かうことが大切です。12月初旬にホームページに公開しますので、私たちの目指す活動にご理解ご協力頂けたら幸いです。

<https://www.akutagawa.co.jp> 「アクタガワ」検索



人間の生きがいを追究します

感性にささやく五感の生活

秋の月に見立てた円相

円相（えんそう）は、禅における書画のひとつで、図形の丸（円形）を一筆で描いたもの。「一円相（いちえんそう）」「円相図（えんそうず）」などとも呼ばれます。

悟りや真理、仏性、宇宙全体などを円形で象徴的に表現したものとされていますが、その解釈は見る人に任されます。

また、円窓と書いて「己の心をうつす窓」という意味で用いられることもあります。

〈ハートライフ初生〉



栗名月（十三夜）

旧暦の9月13日・十三夜は「栗名月」「豆名月」と呼ばれ、お供え物の豆や栗が、ちょうどこの時期に食べ頃になることが、その由縁といわれています。

十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。

昔から、十五夜、十三夜、どちらか一方しかお月見をしないことを「片見月・片月見」といい、縁起が良くないとされています。

〈ハートフルホーム開北〉



神無月

旧暦10月は、日本中の神様が出雲（島根県）に集まり、それぞれの社に神様が不在になるために「神無月（かんなづき）」と呼ばれますが、出雲の国では神々が集まる月になることから「神在月（かみありづき）」と呼ばれています。

出雲といえば「出雲大社」。大国主大神（だいこくさま）を祀っており、「因幡の白兔」の神話でも知られています。

〈ハートフルホーム加島〉



朝晩の冷え込みが強くなり、これから冬本番という気候になってきました。そんな時期に注意したいのが「ヒートショック」です。

最近、メディアでも取り上げられ、名称を聞いたことがある方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回はその「ヒートショック」の危険性と対策について、触れていきたいと思います。

そもそも「ヒートショック」とは、暖かい居間から寒い風呂場やトイレに行った際に起こる急激な温度変化で、血圧が何回も変動し体がダメージを受けることです。

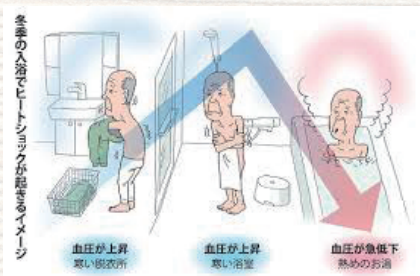
入浴中の死亡事故は全国で年間約 14,000 人と推測されており、その原因の多くがヒートショックの可能性があるとされており。その他にも、血圧が変動することで心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中につながる場合があります。

ヒートショックの対策は次のとおりです。

<ヒートショックの対策>

- ✓ 脱衣所やトイレを小型の暖房機で暖めましょう。
- ✓ お湯の温度は 40 ~ 41 度まで。長湯は控えましょう。
- ✓ 入浴は冷え込む深夜ではなく、早めの時間にしましょう。
- ✓ シャワーでお湯を溜めたり、お風呂の蓋を開けることで浴室を暖めましょう。
- ✓ 湯船から急に立ち上がらないようにしましょう。

このような事に注意して、今年も厳しい冬を乗り越えましょう!



引用) 毎日新聞より

しまだ大井川マラソン2019

10/27（日）しまだ大井川マラソンのフルマラソンにランニングクラブメンバー 8 名が出場しました！この大会に向けて練習し 42.195 キロを走り切った達成感は格別でした！



11月15日「坐禅会」

12年前の11月11日「介護の日」からはじめた坐禅会。今年も静岡市葵区の臨濟寺のご厚情により故人のご冥福を祈るとともに、自分自身を見つめ直す坐禅会を行いました。

県内各施設から集まった職員をはじめ、新卒採用内定者の皆さんも参加しました。

坐禅後に老師から「組織の論理と自分の論理」の講話をしていただき、自分という「個」の内面を見つめ直す貴重な時間を過ごすことができました。



地域交流活動

千代田小学校 × PHL 千代田 ・ HL 千代田

10月16日、千代田小学校4年生の全4クラス（生徒140名程度）の生徒さんと、PHL千代田とHL千代田の大規模な交流会を開催しました。

施設見学の後、子供達から歌とリコーダーの演奏がありました。

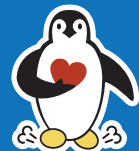
その後グループに分かれて、折り紙や読み聞かせ、トランプ等ゲームを行いました。

開催までは学校側との調整、企画などは大変でしたが、お客様数名が涙を流して喜ぶ姿を見て、やって良かったと思える交流会になりました。

来月の交流会の予定もあり、皆様とても楽しみにしています!!



ペンギン食堂



令和元年11月

コーンご飯
手作り 手ごねハンバーグ
ポテトサラダ
トッピングプレート
(3種のきのこソテー・半熟卵)
オニオンスープ
生フルーツ&ゼリー

