



# ぺんぎん通信



QMA10290  
ISO9001 認証取得

2020年7月241号

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

## おかげさまで21周年。ありがとうございます!

拝啓 盛夏の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、弊社は本年6月14日をもって、創立21周年を迎えることになりました。「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」という理念のもと、介護事業、介護関連事業、医療・福祉  
専門人材紹介・派遣事業、子育て事業など、静岡県内で24施設106事業所を運営させて頂いております。  
また、プレミアムハートライフ大岩は、5月をもちまして開設5周年、ハートフルホーム城北は6月を  
もちまして、開設15周年を迎えました。これもひとえに皆様のご支援、ご愛顧の賜物と心から感謝いた  
しております。

今後も、お客様がいつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう社業に精励致しますの  
で、一層のご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。 敬 具

### <2020年/今期5周年、10周年、15周年を迎える施設>

開所5周年 / ・プレミアムハートライフ大岩 (2015.05 開所)

・ハートライフ長泉 (2015.07 開所)

・ハートライフ小石川 (2015.10 開所)

開所10周年 / ・ハートフルホーム有東坂 (2010.10 開所)

・ハートフルホーム清水銀座 (2010.10 開所)

・ハートフルホーム西奈 (2010.10 開所)

開所15周年 / ・ハートフルホーム城北 (2005.06 開所)

### <会社沿革>

・1999年6月/静岡市駿河区馬淵に、株式会社スタッフ・アクタガワを創立

・2013年11月/社名を株式会社アクタガワに変更

・2017年9月/「ぺんぎん保育園」を静岡市に開設し子育て事業開始

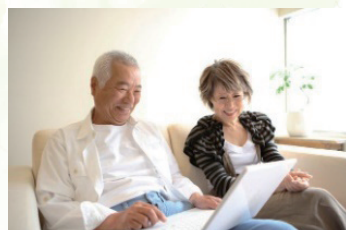
・2018年5月/株式会社アクタガワ本社を、静岡市葵区常磐町に移転

株式会社アクタガワホールディングス設立

・2019年5月/人材紹介・派遣事業を、株式会社アクタガワHRMとして設立



介護事業



介護関連事業



子育て事業



人材紹介・派遣事業

皆さん、こんにちは。前回のコラムでは、日頃から体を動かす事の重要性を「体に生じる負の連鎖」の図と併せて、ご紹介しました。

今回は「体に生じる負の連鎖」に打ち勝つための健康な体、特に足を作るためのポイントを取り上げていきたいと思えます。最近は気温も上がり、裸足で生活することも増えてきていると思えます。裸足になった時に是非ご自分の足を観察してみましょう！

**観察する点はいくつかありますが、その中の3つを紹介致します。**

- ① 足を床に着いたときに指先が床から浮いている。
- ② 足の指が伸びきらない。
- ③ 足の指でグー（握る）パー（開く）ができない。

以上の3つの点で、1つでも当てはまる方は足の指の関節や筋肉が硬くなり、上手く機能していない場合があります。足の指が機能しないと立ち上がった時や歩く時にふらつく原因になったり、足の裏から正しく感覚が入らないために足腰の筋力を上手く発揮できない事があります。

足の機能を高めるためにはまず《足を柔らかく保つこと》がとても重要です。お風呂上りにご自分でマッサージをしたり、足の指を動かせる範囲で動かすようにしましょう。

また次のようなタオルを使った運動もオススメです。是非ご自宅で行ってみてください！

## 〈タオル踏み体操〉

- ① フェイスタオル1枚を用意し、ロール状に丸めます。
- ② ロール状のタオルを土踏まずの下に入れ、両足で踏みます。
- ③ 交互に踵上げをするようにタオルを踏みます。これを左右交互に20回繰り返します。



## 〈タオルギャザー〉

- ① フェイスタオルの上に足を置く。
- ② 踵は着けたまま、指を開く。
- ③ 踵を着けた状態で、指でタオルをたぐり寄せる。全てたぐり寄せたら、もう一度行います。



2020年6月吉日  
株式会社アクタガワ  
新型コロナウイルス感染症対策本部

お客様各位

## Zoom等を利用したオンライン面会のご案内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は格別のお引き立てを頂き、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス対策として、弊社施設では感染症からお客様を守るために施設内での厳重な対策を行っております。一方で、ご家族の皆様のご協力も欠かせません。とりわけご家族の皆様とご入居の皆様が接触される面会時の対応が重要であり、ご家族様には大変申し訳なく、心苦しい思いではありますが、大切なお客様を不測の事態からお守りするために、現状では制限を設けさせて頂いております。その様な状況の中、県外のお客様を中心に行って参りましたwebを利用した「オンライン面会」が好評を得ています。そこで静岡県内にお住まいの方でも「オンライン面会」をご希望の方へサービスを提供させて頂くことになりました。利用方法は以下の通りとさせていただきます。尚このサービスをご利用のお客様は各拠点へ直接オンライン面会のお申込みをお願い致します。

敬具

記

- ① 面会ご希望の方は事前に各拠点へ直接ご連絡頂き、オンライン面会（見学）の日程を決定します。
- ② アクタガワ担当者よりオンライン面会詳細をお客様へeメール等でご案内します。
- ③ 面会当日、事前に接続テスト実施を行います。
- ④ 映像・音声の確認完了後、アクタガワ担当者がお客様を相談室へ誘導します。
- ⑤ アクタガワ担当者の見守りのもと、オンライン面会（見学）を実施します。  
1回につき15分程度を目安とさせていただきます。

以上

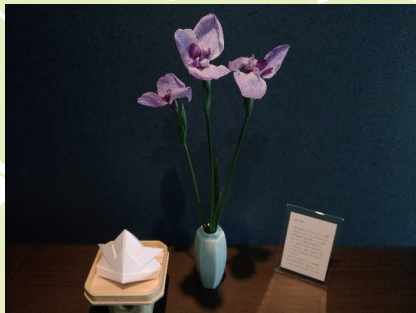


# 感性にささやく五感の生活

## 端午の節句

「端午の節句」は5月5日にあたり、「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」とも言われます。もともとは女性の節供だったようです。5月は田植が始まる時期で早乙女（田植えをする少女）が家に籠って身を清め、田の神様を迎え祭る風習があったとか。男の子の祭りへと変わったのは江戸時代頃からといわれており、「菖蒲」は「尚武〔しょうぶ〕（武事を尊ぶ）」「勝負」に通じることから勇ましさの象徴となりました。兜を飾るようになったのは武家社会の慣わしからです。

〈ハートフルホーム開北〉



## 葵祭

京都三大祭の一つとして知られる葵祭は、賀茂御祖（かもみおや）神社と賀茂別雷（かもわけいかずち）神社の例祭。毎年5月15日に行われ、フタバアオイをつけた平安後期の装束での大行列が有名です。斎王代を含む行列は総勢500名を超え、長さは1キロにも及びます。※賀茂御祖神社＝下鴨神社、賀茂別雷神社＝上賀茂神社

〈プレミアムハートライフ小鹿公園前〉



## 新茶

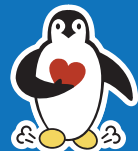
日本一の茶処である故郷 静岡県。県内では多くの有名産地で「山の茶・谷の茶・里の茶」が生産されています。4月後半から5月前半にかけて、各地で新茶（一番茶）の摘み取りが行われます。

お茶の樹は、冬の間栄養を蓄え、春の芽生えとともにみずみずしい新芽を出します。その新芽で作ったお茶が新茶となります。

〈ハートライフ千代田〉



# ペンギん食堂



6月

季節の天丼

玉子豆腐のかにあんかけ

お浸し・漬物

すまし汁・羊羹

