



# ぺんぎん通信



QMA10290  
ISO9001 認証取得

2019年10月232号

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

## 介護が必要な方に まかせて安心のグループホーム

2019年  
9月  
OPEN

### ハートフルホーム加島(富士市) 2019年9月1日オープン!

富士市加島に、アクタガワ24番目の施設であるグループホーム「ハートフルホーム加島」を9月開設するにあたり、8月29日に開所式・内覧説明会を行いました。

入居頂いた「認知症」の方一人ひとりが「生きがい」を持って暮らせるよう、安心の医療連携体制はもちろん、生活リハビリ、四季折々懐かしい日本のふるさと感じる「五感の生活」、地域に密着した交流活動により「地域コミュニティ」をつくっていききたいと思えます。

入居相談会、出張相談も承りますので、お気軽にご相談、お問合せください。



## アクタガワ入居相談センター



# 0120-810-964

受付時間：月曜日～日曜日 10:00～16:00

アクタガワ ハートフルホーム

### アクセス



# 感性にささやく五感の生活

## 風鈴の音色

日本の夏、家の軒下などにみられる風鈴。元は中国で、魔除けや占いの目的で家の四方に鐘を吊り下げていたものが始まりと言われています。

暑さのなかでも風鈴のチリンチリンと高く透明な音を聴くと“涼しい”と感じます。耳で涼しさを感じるのは、日本人独自のものだそうです。

他にも打ち水や日よけのすだれ、日本には五感で感じる涼がたくさんあります。

〈ハートライフ小鹿公園前〉



## 葉月

夏の風物詩「ほおずき市」江戸時代から暑気払いの薬効があるといわれる「ほおずき」。

東京・浅草寺の境内には多くのよしず張りの露店が並び、鮮やかな朱色のほおずきが店先にびっしりと並びます。

お盆の時期には精霊が迷わないように、「灯笼草（とうろうぐさ）」と呼ばれるほおずきを、迎え火の赤い提灯に見立て飾ります。

〈ハートライフ長泉〉



## 処暑(しよしよ)

二十四節気の一つで、8月23日頃にあたります。処暑とは「暑さが止む」という意味です。日中は暑さが続きますが、朝夕には秋の気配を感じさせる涼しい風が吹きます。この涼風を利用した夕涼みには川床や屋形船があり、浴衣姿や手ぬぐい、団扇、花火大会などを連想します。

夏扇子は団扇とともに、あおいで涼をとる、暑さを和らげる夏の必需品です。様々な素材や絵柄があり、目を楽しませてくれます。

〈ハートライフ小石川〉



生活リハビリ講座も記念すべき50回目を迎えることができました。4年間、様々なテーマを取り上げてきましたが、少しでも皆様の生活の質を高めるための糧になっていると幸いです。

さてこれまで「歩く」ことについて、様々な視点から取り上げて参りましたが、今回はそれらの内容を踏まえて、歩く上でのポイントをもう一度整理してみたいと思います。

歩く上での大きなポイントは次の4つです。

- ① 少し歩幅を広げて大股で歩く。
- ② 「踵から着いて、親指の付け根で蹴る」意識をもつ。
- ③ 顎を引いて、目線は高く、前方に向ける。
- ④ 腕を振る時は、肘を後ろに引く意識を持つ。



「①歩幅を広げて大股で歩く」ことは、衰えやすい股関節の動きや筋力を保つ上でとても大切なポイントです。急に大股で歩くと筋肉を傷める場合がありますので、普段の歩幅よりも気持ち広くする程度から始めるようにしましょう。

「②踵から着いて、親指の付け根で蹴る」ことは、歩く際に足首や足先の力を効率的に使う上で重要なポイントです。また足首も動きが固まりやすく、筋力が低下しやすい部位になりますので、ポイントを意識することで足のはたらきを維持しましょう。

「③顎を引いて、目線は高く、前方に向ける」ことは前方の障害物に注意を向けやすくすることと併せて、体幹の効率よく使うことが出来たり、周りの視覚情報を手掛かりにバランスが取りやすくなります。

「④腕を振る時は肘を後ろに引く意識をもつ」ことは腕を後ろに引くことで、体の捻りなど、全身を使って歩く事ができ、歩き＝全身運動にするにはとても大切なポイントになります。

皆さんもおでかけや散歩の際には、ぜひ意識してみてください!

# カトちゃんの「健康寿命教室」

8月23日に静岡市北部交流センターにて、地域の方々の為に理学療法士の加藤により出張で「健康寿命教室（正しい姿勢を維持する講座）」を開催しました。

参加した方から「良かった」「ためになった」「手の震えが止まった!!!」など「またやっていただきたい」という声を頂き、9月10日にハートライフ押切で開催した「健康寿命教室」にも参加してくださいました。今後も健康寿命教室を地域に広げていきたいと思います。





ぺんぎん保育園



ハートフルホーム  
— HEARTFUL HOME —

ぺんぎん保育園上足洗の子供たちとハートフルホーム城北のお客様と共同企画で、一緒に歌も歌いながら「赤とんぼが飛ぶコスモス畑」の壁面製作をしました。



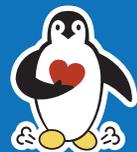
# 地域交流活動

9/7ハートフルホーム御門台 ふれあい祭り

9/8ハートフルホーム西奈 ふれあい祭り



# ペンギん食堂



令和元年9月

お赤飯

いわしの梅煮

玉子焼き

ほうれん草のごま和え

里芋の白煮・三色豆

漬物・すまし汁・フルーツ

