

ごあいさつ

6月に就任以来3カ月が経過致しました。最初はなかなか入居者様のお顔とお名前が一致しなかったのですが、もう大丈夫です。お手間を取らせて大変失礼しました。毎日の会話やいろいろな行事等を通じて入居者様やご家族様と触れ合う機会が増えるにつれ、もっともっと楽しく有意義な毎日をご提供させて頂こうと心に誓う今日この頃です。つかさとして、絶対的に守るべきものは守りながらも、従来の習慣や在り方、手法などにこだわる事なく、自由な発想や提案を推進して参りたいと思っております。ご入居者様の皆様からも沢山のアイデアやご提案等、どしどし申し付け頂ければ幸いに存じます。暑い暑いと気を揉み、不安定な天候にも随分悩まされた今夏もあつという間に過ぎ去り、休日などを利用して札幌の街を散策してみると案外ナナカマドの木が多い等と感じ、季節はすっかり晩秋の様相です。紅葉の早い北海道ですが、まだまだこれからが見頃となります。小さい秋を見つけに外出され、是非素敵な秋を満喫して頂きたいと存じます。皆様方が体調など崩されること等ないよう、明るく健康的な毎日を送れます様、心よりお祈り申し上げます。

社会福祉法人博学会 ケアハウスつかさ 施設長 菅原 範明

5本指の靴下の効果！

皆様は、「5本指の靴下」という靴下を聞いた事がありますか？
昨今の健康志向の高まりもあり、5本指靴下の持つ高い機能性に注目が集まっています。
ここで「5本指靴下」の5つの効果についてご紹介させていただきます。

- 1 冷え性の改善**
 足の指を1本ずつ独立させることで、足の指の動きが活発になり、血液循環が高まり、足の機能が回復します。
 - 2 外反母趾や扁平足の改善**
 足の指がよく動き、重心の移動がしやすく、活発に歩く事ができます。また、足の指だけでなく、膝から下の部分の筋肉を鍛えることができ、外反母趾や扁平足を予防する事が出来ます。
 - 3 腰痛・膝痛・首・肩こりの緩和**
 5本の指をしっかり広げて大地をつかむようにして歩くと、クッションの役目となる土踏まずやかかとを鍛えられるので、腰痛・膝痛・首・肩こりをやわらげ、体全体の体調を整える事ができ、老化の速度を遅くすることができます。
 - 4 捻挫・転倒の防止**
 5本の指が自由に動く事で1本1本の足の指に力が分散し、いざというとき、踏ん張りがきくようになり、体のバランスも良くなります。また、わずかな段差を察知したり、滑りにくくなるため高齢者に多い捻挫や転倒を防止する事ができます。
 - 5 足のむれ、水虫の予防**
 吸湿性、発汗性に優れており、足の指の間の汗を吸収し、むれにくく清潔を保つ事が出来ます。
- 1本1本足の指に力が入り、転倒の予防にもなりますので、是非一度お試しください！



「つかさ夏祭り」が開催されました



外でのビール！
美味しいですね！



7月24日につかさ夏祭りが行われました。皆様に、夏祭りの雰囲気を存分に楽しんでもらえるよう、施設長自ら焼き鳥を調理して下さいました！
また、今回は中庭で飲食が出来るよう会場設営を行い、入居者の皆様からは大好評でした！



「日帰りバス旅行」が開催されました

余市で沢山の思い出が出来ました



試飲のウイスキーは
とても美味しかったです。
ほろ酔い気分？



8月29日に毎年恒例になっている「バス旅行」が実施されました。今回は余市ニッカウヰスキー工場見学。積丹町でのお食事は海の幸を満喫してきました。帰る道中に金山ICでアイスクリームを皆さんと召し上がり、非常に満喫出来た旅行だったと思います。

「敬老パーティー」が開催されました

9月12日にはつかさ敬老パーティーが開催されました。当日は卒寿の方が2名、米寿の方が2名、喜寿の方が1名、古希の方が1名いらっしゃいました。

敬老会式典の後は、毎年つかさに来てお寿司を握って頂ける「鮭処 魚々」の方にお越し頂きお寿司を握っていただきました。

たくさん食べて下さいね！



最後に入居者の皆様に余興を披露して頂きました。余興ではそれぞれの歌を披露されパーティーを締めくくりました。今回はサプライズで菅原施設長による、「ギター演奏」も行い、会場はおおいに盛り上がりました。敬老者の皆様、本当におめでとうございます。

