

介護老人保健施設みちのく青海荘

## ひまわり 10日



## みちのく青海荘 敬老会

九月九日水曜日、みちのく青海荘で敬老会が行われました。今年、紀寿三名・白寿一名・卒寿三名・米寿三名の方々がおられ入所の皆様とご家族の皆様と一緒に敬老のお祝いをさせて頂きました。

当荘では、今年一〇二歳、一〇四歳になられるご長寿の方もおられます。紀寿などの節目を迎えられた方々に理事長、事務長より花束と記念品、お祝いの言葉が送られました。記念品贈呈の際には「どうもありがとうございます。敬老会に出席できて嬉しいです。」と笑顔でとても喜ばれていました。来年も皆様お元気で敬老会をお祝いしましょう。



## デイケア 野菜収穫

みちのく青海荘デイケアでは、皆様に野菜の成長過程など生き物を大切に、癒しの空間を楽しんでもらうため、五月中旬から枝豆やスイカなどの野菜を育ててきました。

今年は天候に恵まれず不安なところもありましたが、その日の天気に合わせ対応し、畑の環境を整える等、色々な対策を考えた結果、立派な野菜を育てることが出来ました。野菜を食べて頂いた皆様からは「おいしいなあ。」と笑顔で喜ばれていました。

来年も皆様に育てた野菜を提供していきたいと考えております。



## スポーツの秋！

## 目指せ！肩こり解消

肩こりによるつらい症状に悩まされていませんか？病院に行く場合は、整形外科があるところに行きましょう。また筋肉疲労により起こる肩こりの予防方法についてご紹介します。

是非、お試しください。

- ① 同じ姿勢を長く続けない。
- ② 蒸したタオルなどで肩を温めて筋力の血行を良くし疲労をとる。
- ③ 適度な運動や体操をする。
- ④ 入浴し身体を温めリラックスする。



## 編集後記

すっかり秋らしくなり、だいぶ過ごしやすくなってきました。朝・晩は冷え込みが強くなりますので皆様、体調管理には気をつけていきましょう。