

半世紀以上の人生を振り返ると、ふっと笑いがこぼれそうになります。良くも悪くもない道のりだったのかもしれませんが、その時その場面では一生懸命判断や決断をしてきたのだらうと思いますが、基本的に大雑把で笑い飛ばしてきた日々が多かったと思います。

こんな自分に関わっていただいた、先輩や同僚、その先に繋がっていった友人たちのご縁に感謝するところがとても大きいと思いながら感謝、感謝です。

「人とのかわりが大事な一生を作り上げていく」と思うと、次に続く人たちへ「良い縁のループ」を渡していきたいとつくづく感じる今日この頃です。

久しぶりに看護実習生と、かがやきライフ江東で、利用者様との時間を共有してもらいました。学生に対し利用者様は、ご自身の胸の内を話していただき、学生はとても新鮮な気持ちになり、また前向きに課題を見つけることができ、実習が楽しかったと笑顔で帰って行きました。これも人のご縁でつながるループなのだろうと、ほっこりしました。

【行事】

7月 セタ

- ・そうめん & 天ぷら盛り合わせ
- ・おやつは 願いの星(和菓子)



7月 土用の丑

- ・うな玉丼



8月 山の日

- ・山菜ご飯 & 鶏肉の山賊焼き
- ・おやつは 富士山どら焼き



8月 盆

- ・焼肉サラダ丼 & 海鮮餃子、海老餃子
- ・おやつは ずんだおはぎ



9月 敬老の日

- ・赤飯
- ・天ぷら盛り合わせ(海老、鱈、南瓜、ピーマン)
- ・ほうれん草と菊のお浸し
- ・抹茶ババロア
- ・おやつは 紅白練り切り



【今後の行事予定】

- 10月・・・ハロウィンパーティー
- 11月・・・紅葉ドライブ
- 12月・・・クリスマス会

CHECK!

ホームページでも様々な情報を発信しています。

URL <http://junkoukai.com/>



編集後記

編集長 T

今年の夏は厳しい暑さが長く続き、ようやく少し暑さが落ち着いてきました。当施設では四年ぶりの納涼祭を開催する事ができ、ご家族と一緒に参加され、入所者様の笑顔が見られました。

8月にはアイス&かき氷パーティーを開催し、こちらも楽しんでいる様子が見られました。

これからは季節が変わり、寒くなっていきますが、感染対策や体調管理にも引き続き気をつけて、入所者様の笑顔が少しでも届られるように努めていきます。



社会医療法人社団 順江会  
介護老人保健施設 かがやきライフ江東

〒135-0051  
東京都江東区枝川3丁目8番18号  
電話 03(3640)2111  
FAX 03(3640)8050  
E-mail: kagayaki@junkoukai.com

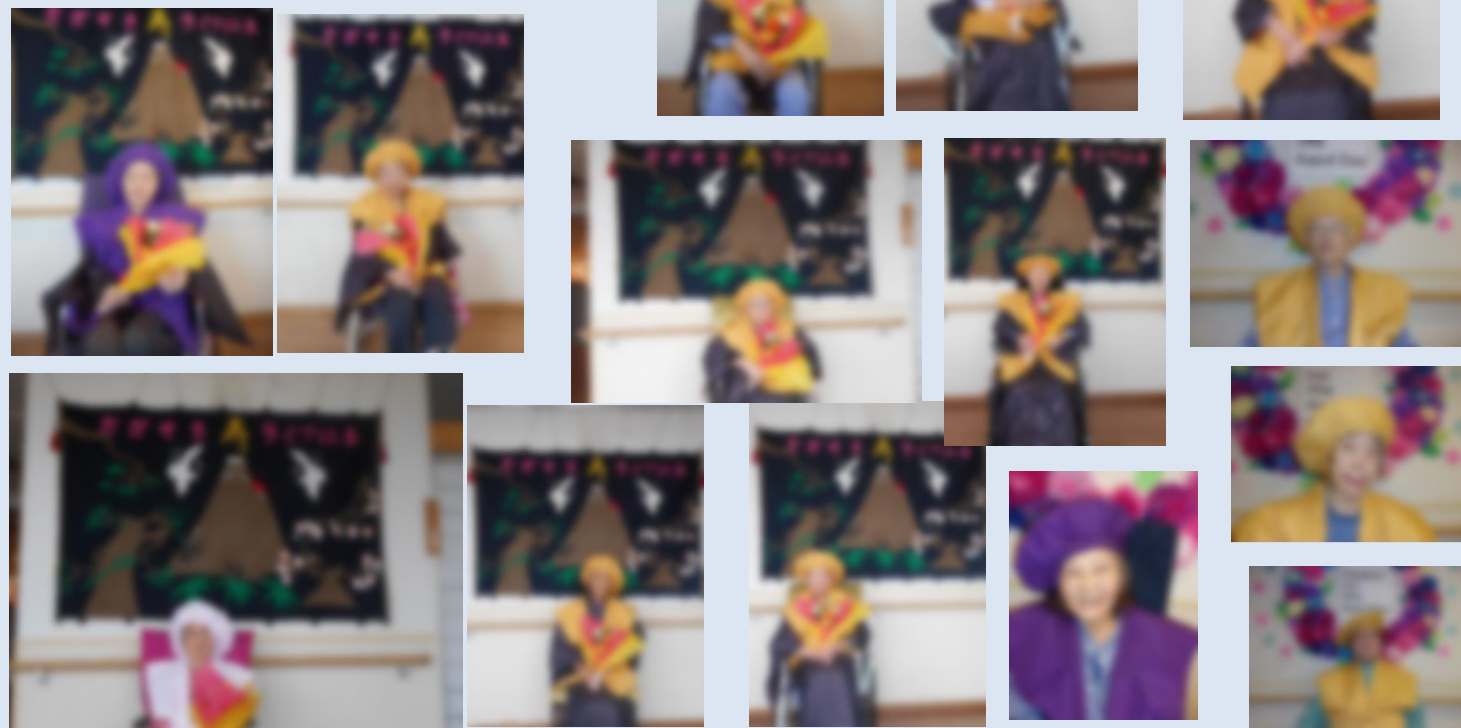
本誌の記事・写真を無断で複写、転載することを禁じます。

水かけ祭りで神輿に大興奮!



9月 敬老会

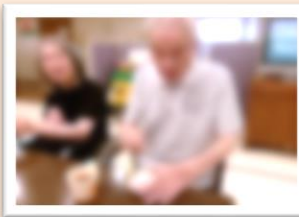
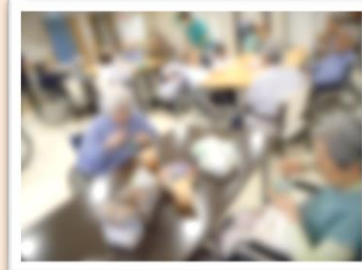
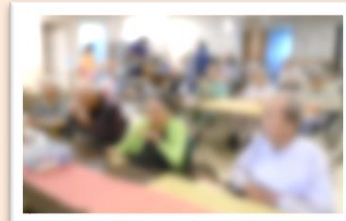
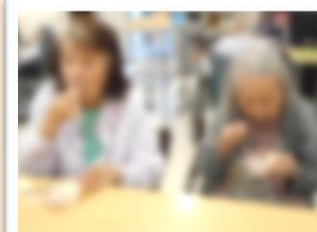
今年は喜寿、米寿、白寿の方が計14名。皆さん良い笑顔で写真が撮れました。



8月

# アイス&かき氷party

猛暑が続く毎日。アイスやかき氷を食べて、涼んで頂きました。  
いつも同じような味ばかりだと飽きてしまうかなと思い、アイスは沖縄塩アイス、かき氷はマンゴー味と変わった味も提供し、美味しいと喜んで頂きました。



## リハビリコラム

みんなが知りたいシリーズ 第6回

### 運動と筋肉痛

かがやきライフ江東 作業療法士 K  
理学療法士 W

秋といえばおいしいごはん、紅葉などがありますが、気温も涼しくなってきたところで運動を始める方も多いかと思えます。久しぶりに運動をすると次の日に筋肉痛で動けなくなったという経験は皆さんあると思えます。

筋肉痛の原因は色々な説があります。現在は、急に日ごろ使っていなかった筋肉に傷がつき、その傷を修復しようと白血球を中心に血液成分が集まり、その時に刺激物質が生産されることで痛みを感じるというのが主要だそうです。

筋肉痛の対策にはストレッチや入浴(38℃くらい)で血行を良くし、十分に休息をとることで修復作業を早めることが有効です。

筋肉痛の予防には日頃から運動習慣を身につけておくことが大事です。運動習慣のある人は全身の血流状態が良い為、痛みがでなかったり、軽い痛みで治ることが多いようです。

運動は季節問わず、日常的におこなうようにすると健康的に過ごせるのではないかと思います。

## 7月 復活！納涼祭

コロナ禍で中止していた納涼祭を、4年ぶりに開催しました！  
感染対策の為に規模は縮小しましたが、利用者様のみならずご家族の方々にも喜んで頂け、職員共々楽しい時間を過ごせました。

