

2018 3月号 vol.70 2018.3.20 発行

〒039-1161 八戸市河原木字北沼 22-39

TEL (0178)28-4003



-はくじゅホームページのお知らせ-

下記アドレスかQRコードより

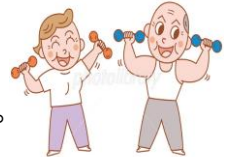
アクセスして是非ご覧下さい。

アドレス <http://sg-hakuju.com/>



3月 暦の上では春とはいえ、「三寒四温」の日々がつづき、体調管理の難しい季節です。風邪やインフルエンザの対策は、バランスの良い食事・十分な睡眠・ストレスをためないなどですが、感染しても病状を悪化させないように、免疫力を高めておく事も重要です。免疫力は、体温を1℃上げることで5~6倍にも高まると言われています。体温を上げる最も効果的な方法は、筋肉を鍛えることだそうです。

「彼岸じゃらく」が過ぎれば、もうすぐ春。花見など外出する機会が増えますね。外出を楽しみに、筋トレ(リハビリ)に励んで、免疫力を高めましょう。



活動記録&写真

ひな祭りに関するカレッジにたくさんの皆さまに参加いただきました。皆さま、楽しみながらも、真剣なまなざしで作業に取り組み素敵な作品を作られておりました。



2月23日
芸術学部
お雛様作り
参加者5名

3月2日 農学部
ちらし寿司作り 参加者7名

3月4日 参加者14名
丸美屋(和菓子作り)



交流会&活動内容

交流会

- 4/ 1 (日) さわらび会様
- 4/ 8 (日) 堀ひろみカラオケ教室様
- 4/15 (日) 若柳翠萌社中様
- 4/22 (日) 沢のぼる芸術愛好会様
- 4/29 (日) 笑わせ隊様

理美容散髪ボランティア

4/18 (水) 13:00~

ヤクルト販売

4/3 (火)、11(水)、17(火)、25 (水)

誕生会

4/20(金)



1ヶ月の活動予定カレンダーを用意しております。上記以外の活動(カレッジ含む)については、月間カレンダーを参照ください。気になる活動がある際にはお気軽にスタッフまで声をかけて下さい。

※当広報誌の個人情報は各個人の同意を得たものだけに限り掲載しております。

はくじゅ健康カレッジ 農学部所属

坂本マツノ様



干し柿作り



きゅうりを収穫して、
サラダ作り



農学部の忘年会



ボーリング



カラオケ♪
とても上手！！



坂本マツノ様は、右足の手術をしてから思うように歩くことが難しくなり自宅での入浴も不安が大きかったため、知り合いの紹介で平成 18 年頃よりはくじゅを利用するようになりました。以前から、カラオケや食事会には月 1~2 回ほど参加されていましたが、今年度からはくじゅ健康カレッジが本格的にスタートしてからは様々な活動に参加されるようになりました。昨年の文化祭で、はくじゅ健康カレッジ基礎コース修了証が荒井施設長の方から授与されました。おめでとうございます！！

最近参加された活動の中では、「生まれて初めてやってみたボーリングがとても楽しかった、また参加したい！！」と喜んでお話しされていました。

今でも腰や足の痛みがあり、一人で外出する事が不安だったり、家にいると日中一人で話し相手がいなくてストレスがたまるけれど、はくじゅに来ると色々な人と話が出来てとても楽しいし、気分転換になる、カレッジなどのいろいろな活動に参加でき外に出る機会も多くなりとても良い、とお話しされています。

はくじゅ健康カレッジは皆様の「**してみたい**」を応援しています。
皆さんも是非、積極的に参加し、「**ナイスチャレンジ**」をして頂きたいと思います。
介護老人保健施設はくじゅ リハビリテーション科 作業療法士 島田志帆