

# 介護老人保健施設はくじゅ デイケア通信

2018 7 月号 vol.73 2018.6.25 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-hakujyu.com/>



初夏の雨上がり、朝顔や紫陽花の花が色鮮やかに美しく映える季節となりました。

八戸地方では、6月末の「神明宮茅の輪祭」～7月6・7日「三嶋神社例祭」～  
7月中旬には「八戸七夕まつり」・「長者山八坂神社祭」・「大祐神社風鎮祭」～



7月末「八戸三社祭」とお祭りが続きます。みなさまのお住まいの町内でも、



神社などのお祭りがあると思います。飾られた提灯やカラフルな夜店の電球が、  
心をワクワクさせてくれますね。お祭りの楽しげなお囃子や色々な屋台の香りに  
誘われて、夕暮れの散歩がてらお祭りに出かけてみてはいかがでしょうか。



梅雨が開けると気温が高くなります。夏バテ予防として、毎日の運動・バランスの  
取れた食事・十分な睡眠に心掛け、暑さに負けないようにお過ごし下さい。

## 活動記録&写真

今年も「はくじゅ農園」では、キュウリ・トマト・ナス・白菜・  
キャベツ・じゃがいも等々を植え順調に育てております。6月に  
農学部で作ったユニークな案山子は、大切な野菜を見守ってくれる  
ことでしょう。愛情を込めて育てた野菜を、漬物・サラダ・ピザ等  
にしてみみなさまにごちそうしたいと考えております。お楽しみに!!



# 7月

## 交流会&活動内容

### 交流会

- 7/ 1 (日) 八戸歌と踊りの愛好会 様
- 7/ 8 (日) 笑わせ隊 様
- 7/15 (日) さくら歌謡会 様
- 7/22 (日) かすみ会 様
- 7/29 (日) 花柳葉昌栄社中 様

### 理美容散髪ボランティア

7/ 4 (水) 13:00～

### ヤクルト販売

7/4(水)、10(火)、18(水)、24(火)

### 誕生会 7/25(水)



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に限って掲載しております。

# 柔道整復師とは・・・



◇今回は柔道整復師について説明したいと思います。

まず、柔道整復師と聞いてピンと来ますか？

ほねつぎ、整骨院・接骨院にいる人といわれるとわかると思います。



業務としては・・・**骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷**



などの治療が主なものになります。

重い物を持って腰を痛めた、立ち上がりで膝が痛かった

などで多くの方が治療に来られます。



◇**そこで**、今回は膝の痛みについて少しだけお話します・・・

膝が痛い時どうしていますか??おそらく多くの方は、動かないで安静にしていようと考えると思います。安静は大事ですが、それはケガをしたときです。

「**ケガの場合**」は、しっかりアイシングをして3日くらいは安静にする。

「**ケガ以外で動きはじめが痛むなどの場合**」は、対処の仕方が変わります。

まず、温めることです。温めると膝関節の中の液体が循環しやすくなり

動かしやすくなります。そして、もう一つは、膝をブラブラすること。

これは椅子などに座っているときにできます。

人によって変わるとは思いますが是非お試しを。

柔道整復師 下村 真也

