第65号 令和4年 10月発行

### ふれあい作品展



長年、風景や静物・肖像画 と多くの油絵作品で感動を 下さっています。米寿を機 に今年は回顧展を行いまし た。

### ~地域交流の場として~

当院(施設)では、20年程前より、総合相談センター前の壁面を利用して「ふれあい作品展」を実施しております。病院の患者様や老人保健施設の利用者様と来院されるご家族様や地域の皆様との交流を目的として始まりました。

一年を通して、七夕やクリスマス、正月といった季節や行事をお 知らせする飾りつけに始まり、新年には書道サークルのメンバーと

澄川小学校児童による書初め展、母の日・ 父の日や敬老の日には子供たちの個性と愛 情あふれる似顔絵の展示も行っています。

10月には、苫小牧健樹園へ入所・通所されている方の作業療法やサークル活動で製作した作品を展示し、日頃の成果を地域の皆様に披露するとともに、施設でのリハビリ活動を皆様に知っていただく大切な場となっています。また、近隣にお住いの趣味で制作活動を



教室も開いており、色々な 技法を紹介してくれていま す。ハロウィン感満載な可 愛い作品も並びました。



文化祭では書道や手工芸等 精魂こめた多くの作品が飾 られます。

されている方やその指導をされている方、 市内のサークルや団体で活動されている方 等、様々な方のボランティア協力により、

写真、油絵、パステル画、パソコン絵画、絵手紙、ちぎり絵、レース編み、折り紙、キルト等々、多種の素晴らしい作品を紹介させていただいております。

外出の機会が限られる病院の入院患者様や施設の入所者様にとって、変化のある楽しみな企画となっているようです。

定例で行われる絵画展は、毎年楽しみにして下さるファンの方も出来ています。

職員に人気があるのは、ペットのかわいい写真や絵で、日々の業務の中で癒しを求め、立ち止まる姿が多くみられています。



写真と見紛う程のパステル 画、時にユニークな作品で 楽しませてくれます。

コロナ禍で、来院の方も制限せざるを得ない状況ではありますが、寂しげになりがちな院内で、少しでも一息を付ける場や感動できる場を提供できるよう今後も、ボランティアの皆様のご協力を得て、企画を続けていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。







写真家の方の迫力ある写真 や、職員から公募した微笑 ましい動物の写真等、様々 な作品が展示されます。

## 入所。通所行事

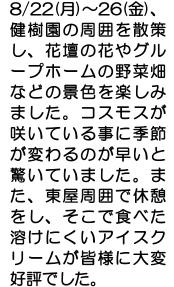
5/6(金)~12(木)、いつもは 健樹園周辺を散策していまし たが、今年はバスに乗車し近 郊で咲いている満開の桜を巡 り、車窓からの景色を堪能し ました。乗車前後には、花壇 に咲いたたくさんのチューリ ップやスイセンなどの花も楽 しまれていました。皆様は、 久々の外出が一番嬉しかった ようです。













毎年、正面玄関前の花壇 に花を植えています。今 ☆ 年も、園芸の好きな入所 者様にご協力をいただき インパチェンスを植え、 散策している皆さんに楽 しんでもらえました。

\*\*\*\*



ここ数年は、恒例のチーム対抗大運動会を開催 出来ない中、6/20(月)~24(金)の4日間をか けて小規模ながら運動会が開催されました。コ ロナ禍でもあり、密にならないよう4チームに 分かれ、2種目の競技をトーナメント戦で繰り 広げられました。1種目目は紙コップをうちわ で扇ぎ中心の高得点の的に合わせる『紙コップ フワフワカーリング』で、真剣な表情で頑張っ ていました。2種目目は恒例の『玉入れ』で、 闘志をいかんなく発揮、応援にも力が入りまし た。盛会のうち黄組が優勝で幕を閉じました。









寿司の日











9/8(木) コロナ禍であり、板前さん の出張握りは今年も断念しましたが、 出前を頼み『サーモン・ほたて・ずわ いがに・大えび・真鯛・まぐろ・いく ら・うに』などを堪能しました。一番 好きなネタを先に食べる方や後に食べ る方など、食べ方は好き好きです。「美 味しいね!」「おかわり!」と大好評で した。





毎年恒例の『健樹園夏祭り』は、新型コロナウイルスに対する感染対策のため、今年も中止となり ましたが、少しでも皆さんに楽しめる機会をと、7月13日(水)に健樹園レクリエーションルー ムで『ミニ縁日』を開催しました。「射的」「輪投げ」コーナーでは、真剣なまなざしで的を狙い、 生き生きとした表情で楽しまれていました。ゲームの後は、看護師長渾身の手作りの綿あめを食べ、 "甘くておいしい!"と笑顔があふれ、お祭り気分の盛り上がる特別な時間となりました。



























日頃よりデイケアをご利用されている皆様への感謝を

込め、縁日を7月上旬に3日間開催しました。昨年度も開催し好評だった「射的」や「千本くじ」 を行いました。射的では、日頃には見せない集中した表情で小さな標的に狙いを定めて、結果に一 喜一憂されていました。くじ引きでは、何が当たるか楽しみにされながら紐を引き、当たった景品 を手に大変喜ばれておりました。

## 敬老祝い



新型コロナウイルス感染対策のた め今年もボランティアを依頼しての 大々的な敬老会は中止となりました が、多年に渡り社会に貢献されてき た皆様に、施設長から長寿をお祝い すると共に、健樹園の入所者様、通 所者様、それぞれにささやかではあ りますが、敬老祝品を贈らせていた だきました。

## 



看護師 [通所] 佐々木 美奈

利用者様、ご家族様からのあたた かいお言葉、楽しい会話、とても 大切な私の思い出になりました。 改めまして感謝と共に御礼を申し 上げます。本当にありがとうござ いました。







理学療法士

# Stay home (250) (27) (31) parts

#### 肩甲骨はがしで姿勢改善

- ●肩甲骨はどこの骨? 背中の骨にある三角の形をした骨です。
- ●肩甲骨はがしとは? 固まってしまった肩甲骨周辺の筋肉や筋膜の緊張をほぐし、 本来の機能を取り戻します。
- ●肩甲骨はがしの効果
- ・肩こり、首こりの改善
- ・ 猫背や巻き肩など悪い姿勢の改善
- ・冷え、むくみ、疲労の緩和(筋肉がほくれることによる血流の改善)
- 四十肩や五十肩になりにくくになる
- 1.肩甲骨よせストレッチ part1(10回を1セットとし1日2~3セット)
- ①椅子に座り、タオルの両端を持ちます。
- ②息を吸いながら両手を頭の上に伸ばします。 ※タオルはたるませないようにしましょう
- ③息を吐きながら、脇を閉めるように肘をまげていきます。
- ④吸う息で両手を天井方向へ持ち上げます。
  - ※③と4を繰り返していきます。





- 2.肩甲骨よせストレッチ part2(3回を1セットとし1日2~3セット)
- ①椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。
- ②後ろ手にタオルを持ちます。
- ③<u>呼吸は止めずにタオルを外側に引っ張るように力を入れ、胸を張り、</u> 肩甲骨を内側によせます。
- ④10 秒間姿勢を維持します。
- ⑤腕の力を緩め、楽にします。 ※③~⑤を繰り返していきます。



#### 注意とポイント

呼吸を止めて行うと十分にストレッチすることが出来ません。力を入れすぎると首や肩・肘等が 痛くなることがあるので無理のない範囲で行って下さい。

### 感染対策鑑綜の赤頭山

道内各地、胆振管内でも、新型コロナウイルスの感染が急速に拡大後、未だ収束は見えておりません。ご家族の皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、これまで同様に、当園にお越しの際、邪亡を含めまして体調不良等(風邪症状がある、PCR検査を受けた又は長田で感染した人と接触した等)がある場合は、日を改めてごもいただきますよう、ご協力の程よろしくお願い致します。

#### 広報委員のつぶやき

趣味の家庭菜園で今年も美味しいキュウリやトマトなどの野菜を収穫することができました。運動不足解消にも野菜の世話はいい運動になり、一石二鳥でした。外に出て、汗を流すと、心も体も元気になりますね。(山)



発 行 社会医療法人 延山会 老人保健施設 苫小牧健樹園広報委員会 苫小牧市澄川町7丁目9番18号 IL 0144-67-3111