

# さくらだより

特定医療法人俊仁会 第50号  
介護老人保健施設やまざくら  
〒369-1205  
埼玉県大里郡寄居町末野2109  
電話：048-580-0888  
FAX：048-580-0890  
令和6年 10月10日発行



## 花火大会！

令和6年9月13日(金)、当施設において花火大会が開催されました。

昨年の花火大会もご利用者様よりご好評いただき、今年も盛大に開催することができました。

今年約百発の花火を用意し、やまざくらの夜空を色鮮やかに彩りました。初め、会場からは花火の音に「わあ！」「ビックリされるような声が上がっておりましたが徐々に「おお」「きれい」と音にも慣れ、花火の美しさに感動の音が聴かれる様になりました。

また利用者様の中には「いいぞおー」、「もっといけえ」と着火担当の職員を鼓舞するような声も飛び交い、会場は徐々に盛あがりを見せてきました。

やまざくらの花火師(職員)たちも利用者様の歓声を力に張り切って点火作業を行い、会場の盛り上げに大きく貢献していました。

また今回の花火には職員一同から利用者様に向けて日頃の感謝や今後の健康、長寿の願いを込めたメッセージを司会進行の職員から伝えさせていただきました。打ち上げをいたしました。

思いや願いをのせた花火がやまざくらの夜空に輝き、歓声が沸き拍手が鳴り響く光景は、まさに夏の風物詩といった状況でした。花火大会を終えると利用者様からは笑顔が見られ「いや、よかったねえ」ととても素敵だったわ

「最高！」と喜びの声も聴かれました。今回、花火大会を開催し利用者様の喜びの声や表情を見る事ができ大変うれしく思いました。施設での生活を送られている中でこういった行事を行う事で少しでも良い刺激となり、ひと夏の思い出として心に残っていたただけから幸いに思います。【大久保】



# 納涼祭おやつ

各階で提供されたおやつを紹介しま  
す。

## デイ

スイカポンチ  
かき氷  
みそポテト



## 2階

綿菓子  
アイス



## 3階

綿菓子  
みそポテト



## 4階



## リハビリテーション科

### 座り過ぎで不健康になる。

現代人は、一日の大半を座って過  
しています。長時間座っていると、筋  
肉の代謝や血行が低下し、**健康に害を  
及ぼすことがわかってきました**。座っ  
ている人ほど、肥満、糖尿病、脳血管疾  
患、がん、認知症などが増加し、**寿命が  
縮まる可能性があります**。

一日8時間以上座っている人は、  
3時間未満の人と  
比べて、死亡リ  
スクが1・二倍  
になるという研究結果もあります。こ  
の悪影響は、週末に運動する程度では  
打ち消すことはできないとの事です。



### 《解決策は簡単です》

●30分に1回は立ち上がろう。  
そして、少し(三分前後)動こう。

【軽い体操、トイレに行く、散歩、軽  
い掃除…等々】



習慣にすれば、座り過ぎ  
の悪影響をかなり  
緩和できるそうです。

●なかなか立つことができない場合は、  
座ったまま  
足を動かすだけ  
でも有効だそうです。

以上です。ぜひ、新しい  
習慣にしてみてください  
いかがでしょうか。  
そして、少しでも『座りっぱなし』に  
ならないように、こまめに立ち上がる  
ようにしましょう。

【木暮、山崎、森田】  
(※記事はインターネットより抜粋)



### 3階療養棟

令和6年8月19日(月)3階療養棟では納涼祭を行いました。「輪投げ」「ラッキーボール」「ボールすくい」といった3つのゲームを行いました。どのゲームも目新しいものばかりで手を挙げて喜び姿や悔しがる姿などとても盛り上がりながら楽しく行っていました。



ゲームの後は記念撮影を行い、皆さんで夏の思い出を作りました。



最後は食堂に集まって、おやつの間です。今回は「駄菓子」や「綿あめ」「みそポテト」をみんなで食べました。

駄菓子はチョコレートやビスケット、鈴力ステラなど種類は色々。綿あめも「甘くておいしい」と喜びながら召し上がっていました。また「みそポテト」は皆様残さずとても好評でした。



一年に一度きりの納涼祭。夏の思い出として利用者様の心に残る楽しい納涼祭であつたら嬉しいです。【栗原】



### 4階療養棟

令和6年8月6日(火)に納涼祭を開催しました。今年は談話室にて輪投げ・金魚すくいゲームをしました。輪投げでは、一人三回ずつ投げてもらいました。最初は難しい様子でしたが上手に的へ目掛けて投げており高得点の利用者様続出でした。



金魚すくいは、皆さんボイを器用に使うっており真剣な表情で金魚をすくっていました。最後に何匹すくえたかを伝えると笑顔が見られていました。



その後はスクリーンで、長岡の花火大会の映像を流し鑑賞会をしました。利用者様からも「わー、すごい」や

「綺麗だね」と感動する声が聞こえました。

次はお待ちかねのおやつタイムです。今回は綿菓子とみそポテトを用意しました。食堂に入った瞬間、甘い香りがして利用者様から「いい匂いがするね」と笑顔が見られ、綿菓子・みそポテト共に大好評で皆さんおかわりをしていました。「久しぶりに食べたよ」「お味噌が美味しいね」とお声をいただきました。



最後に、総師長から全利用者様にプレゼントを渡しして頂き、充実した納涼祭となりました。【加藤】



# デイケア

令和6年8月26日(月)〜31日(土)の1週間、デイケアでは納涼祭を行いました。

最初にハワイアンソングである「月の夜は」という曲でフラダンス体操を行い、お祭りの定番『金魚・スーパールすくい』を行いました。



ポイが破れずに全部すくい喜ばれていた方、破れてしまい悔しそうにされている方、破れても諦めずに頑張っている方、皆さんの色々な表情が見られました。



そして今年の屋台おやつは『かき氷』『みそポテト』『すいかポンチ』の3種類を召し上がっていただきました。



とても楽しい納涼祭になり今年の夏を締めくくることが出来ました。

【吉田】

# 2階療養棟

令和6年8月5日に2階療養棟の納涼祭を開催しました。暑さの厳しい中でしたが、利用者様に楽しんで頂けるように職員一同で準備をしました。

内容としては、皆で輪になって秩父音頭を踊り、輪投げ、ヨーヨー釣りをしました。

踊りは皆さん馴染み深い秩父音頭だったので楽しく上手に踊っていました。輪投げでは、皆さん一人一人が個性的で一番近くを狙って投げる方、奥を狙っていく方、それぞれ入ったり、失敗するも、皆さん笑顔を見せてくれるから「やった」「惜しい」等周りの方も応援してくれて楽しめました。



ヨーヨー釣りは、浮かんだヨーヨーを上手に引っ掛けて取っている方を多く見られました。皆さん、真剣に楽しみながら行って頂けた様です。景品のお菓子も好評で喜んで下さいました。



そして食堂でおやつこの時間になり、綿あめとアイスクリームが出て、「美味しかったよ」「久しぶりに食べた」と口々に言っていたものの印象的でした。皆さん納涼祭を楽しんで頂けて嬉しく思いました。

【堀越】