

新新徳新聞

第51号 2010年10月

発行日：2010年9月30日(第1版第1刷)

健康友の会 情報

健康まつり開催決定

平成22年度健康まつりを10月31日(日)に開催いたします。皆さんのご来場をお待ちしております。皆さま。詳しい内容については、3・4面に掲載しておりますので、どうぞご覧ください。



入院時の会員割引

9月1日(水)より、入院時の個室・特別室料金について健康友の会会員の場合、下記のように割引とさせていただきます。

入院時の会員割引	
個室料金(1割引)	
通常 1日	2,100円 → 1,890円
特別室料金(1割引)	
通常 1日	7,350円 → 6,615円

9月6日(月)より、1階売店隣(畳の奥)に整体コーナーを設置しました。月・水・金曜日の、9時から12時までご利用できます。15分間で料金は、友の会会員500円(非会員1000円)。予約制になりますので、健康友の会受付にお申込みください。なお、当日のご入会でも会員価格にて承ります。バスなどの待ち時間にぜひご利用ください。

整体コーナーを設置

目次

- 2面 転倒予防のポイント
- 特別医療講演のご案内
- 3面・4面 10月31日開催 健康まつりプログラム (抽選券つき)

素敵な音色に包まれて

ピアノコンサート開催

ピアノニストの岳本恭治さんと
山季布枝さんによる恒例のコンサートが6月14日(月)に開催され、会場の通所リハビリテーション室には昼夜合わせて約120名もの方々が集まりました。

「海底を散歩しよう」というテーマのもと、園児たちは岳本さんが演奏するピアノの音に合わせて、波から魚、海藻・貝殻へと次々に変身しました。

バッハの「トッカータ」やエルガーの「愛の挨拶」、ショパンの「前奏曲第15番(雨だれ)」などクラシックの演奏では「癒し」や「安らぎ」が、また皆さんと一緒に歌った「青い山脈」や「花笠音頭」では「元気」が会場に広がりました。

15日(火)は、当院付属のピノキオ保育園にて幼児リトミック。前回までは、音に対する即時反応(音を注意深く聴き、動きに移す)中心でしたが、さらに進んでイメージ表現(ピアノの音を聴いて、何かになりきる)に挑戦しました。



次回のコンサートは12月16日(木)開催 ご来場をお待ちしております。

リハビリテーション科の医療講演「転倒予防教室」より

転倒予防のポイント



自宅のわずかな段差や
普段履いている靴・歩き方に注意!!

住まいの環境整備

玄関

→踏み台で大きな段差をなくす、
腰掛け台で靴の脱ぎ履きを楽しむ

階段

→手すり、滑り止め

敷居・ふすまのサンなど部屋の境目

→目立つように色つきテープをはる

トイレ・浴室

→立ち上がり用に手すり、浴室には浴槽
と同じ高さの腰掛け台(浴槽の出入り)

その他

→よく歩く場所の電気コードや座布団
など片付ける

靴を正しく選ぶ

つま先

→足指を動かせるだけのゆとりがある

甲

→紐などでしっかり覆われている



かかと

→しっかり包みこまれている。接着面が
広く、3~5cmの高さがある

靴底

→蹴り出しを補助するため、適度な硬さ
と弾力がある

その他

→足指の付け根の関節部分で曲がる

歩き方に注意

顔

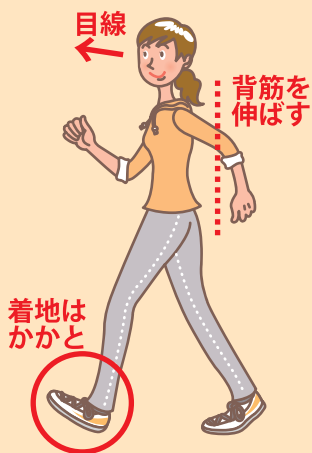
→目線を上げ、
視野を広く保つ

姿勢

→背筋を伸ばす

足の動き

→かかとから着地して、足の裏で地面を
踏みしめるようにする。その後、つま
先で地面をしっかり蹴って進む



体操(運動)を行う

筋肉の柔軟性を高める

→スムーズな動作を行うために必要

バランス能力を高める

→転びそうになった時、
機敏に体勢を立て直すのに必要

筋力をつける

→動作をスムーズにし転びにくい
身体をつくる



痛みがある時や体調が悪い時はやめましょう。
無理な運動はかえって危険です。病院に受診し
ている方は主治医に相談しましょう。

無料講演のご案内

演題

「膝痛よ!さらば!からだに負担の少ない最新の膝関節手術」

山形徳洲会病院 整形外科部長
モンテディオ山形 チーフドクター

おおぬま やすし
大沼 寧

日時 10月24日(日) 午前10時30分~

会場 新庄市 ゆめりあ 2階 ホール・アベージュ

[お問い合わせ] 山形徳洲会病院 地域医療部 ☎ 023-647-3434

新庄徳洲会病院・健康友の会

健康まつり



10月31日(日)

雨天決行
送迎バスあり

会場 当院南側駐車場 時間 10:00 ~ 14:00

**入場
無料**

🏮 プログラム(特設ステージ) 🏮

9時45分

新庄囃子 鳥越若連の皆さん

10時

開会セレモニー

10時15分

はぐくみ保育園の皆さん

10時40分

堀内田植踊り 堀内小児童の皆さん

11時 5分

清流さけがわ太鼓の皆さん

11時40分

歌謡ショー 星川修一さん 奥山えいじさん

12時40分

舟形町無形文化財指定 堀内田植踊り 保存会の皆さん

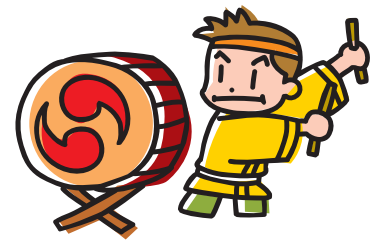
13時

抽選会 ※抽選券の受付は12時で終了します

13時45分

表現遊びサークル”ちゃれ”の皆さん

閉 会



※バスはプログラム終了後に出発します。

抽選会は13時から
(受付は12時まで)



注目!!
この裏が
抽選券です。

豪華景品 が当たる

抽選会

※ 裏面の抽選券が必要です。
詳しくは裏面をご覧ください。

特設ステージ以外にも楽しみがいっぱい



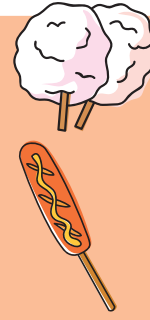
食べて

楽しむ屋台広場

鮎焼き
焼き鳥
焼きそば
お好み焼き
玉こんにゃく



芋煮
そば
うどん
おにぎり
フランクフルト



わたあめ
アイス
ジュース



遊んで

楽しむゲーム広場

輪投げ
ヨーヨー釣り
麦チヨコ選手権

着ぐるみ
など



見

楽しむ展示広場

ピノキオ保育園作品展
入院患者さん作品展
通りハ利用者さん作品展
など



※ 当日変更になる場合がございます。ご了承ください。

その他にも

バザー 人間ドック予約キャンペーン

各種測定コーナー（血圧・血糖・動脈硬化・骨密度）など



抽選会についてのお願い

当日の抽選会には、**右側の抽選券が必要**です。
忘れずに本紙（特に3・4面）を会場まで
お持ちください。

なお、抽選券の受付は**12時**で終了します。

