

2017 3月



早春号

# 広報 こすずめ通信

医療法人社団 協友会 介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀

〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

TEL

045-852-8611

FAX

045-852-8617

## ハートケアでお花見をしませんか？

ハートケア横浜小雀も17年目を迎え、開設の時にはまだまだ細い若木だったソメイヨシノも立派な成人の木へと成長をしました。嬉しいことに今では、利用者様や職員だけでなく、面会に来られたご家族や近隣の皆さんにも親しまれる存在になっています。今年もたくさんの花を咲かせて新年度の訪れを祝ってくれることでしょう。開花中はベンチを設置しますので、皆さん来て下さいね。



## 4月2日(日) お花見&大道芸イベント



桜の木の下での撮影会と、大道芸人アスカさんによるショーを開催します。この機会にご来所ご夫婦・親子・ご家族一緒にお花見を楽しんでみてはいかがでしょうか。当日は大船駅西口からの無料送迎車と、お車でお越しの方に臨時駐車場を用意してお待ちしております。

### タイムスケジュール

	お花見と写真撮影	大道芸ショー
1階	13:30~14:30	16:00~16:30
2階	15:30~16:30	15:00~15:30
3階	14:30~15:30	14:00~14:30

### 大船駅西口 送迎車時刻表

施設発	大船駅発	施設着
12:40	13:00	13:20
13:40	14:00	14:20
14:40	15:00	15:20
16:40	17:00	17:20

節分にこわ~い? 鬼がやって来ました 



今年も節分にちょっぴり間抜けな赤鬼・青鬼のコンビがやってきました。勢いよくやっては来たものの、入所の皆さんの息の合った「鬼は~外」に見事退治されてしまい1階・2階。3階すべてで全敗。その後改心した2人の鬼は皆さんと記念写真を撮ってめでたし、めでたし。今年1年災いが振りかかりませんように。

 クラブ活動紹介 **工芸クラブ** 

2月の手工芸クラブは、ひな人形を作りました。ご自分で書き入れる顔の表情がそれぞれなのはもちろんのこと、皆さんお雛様とお内裏様の衣装をおもしろおもしろの和紙から選ばれ、それぞれの思いが詰まったひな人形が出来上がりました。



## グループの学校紹介



上尾中央医科グループでは、上尾と横浜の看護専門学校での看護師養成、上尾医療専門学校での理学療法士・作業療法士の養成によって地域医療・福祉に貢献していくための人材養成に積極的に取り組んでいます。4月からの新年度、ここから卒業した若い力が仲間に加わり、今後もよりよい医療・福祉をご提供して参ります。



〒362-0011 埼玉県上尾市平塚字八ツ山 848-1  
TEL : 048-771-8511  
FAX : 048-771-8510

〒221-0043 神奈川県横浜市神奈川区新町 11-1  
TEL:045-453-1115  
FAX:045-453-1116

〒362-0011 埼玉県上尾市大字平塚 678-1  
TEL : 048-778-3232  
FAX : 048-775-3444

## サービス向上委員会



サービス向上委員会は、利用者様本位のサービスの提供、介護の質の向上を目指し、多職種から参加したメンバーで活動をしています。委員会ではご利用されている皆様と共により良い施設創りをしていくため、皆様のお声を集めています。施設内の各所にご意見箱を設置しておりますので、どうぞご活用ください。ご意見、ご提案、ご質問から苦情まで内容は問いません。

## 編集部だより

皆様からのご意見を参考に、ご覧になりやすいよう紙面の文字を大きくしました。

前月号までの文体 「こすすめに春が来た」 ⇒ 新文体 「こすすめに春が来た」

これからも、広報に対する皆様のご意見・ご感想・ご提案をお待ちしております。またあわせて、紙面に掲載をご希望の皆様からの俳句・短歌・川柳などの作品や、執筆を募集しております。詳細に付きましては、地域支援室 平野までお気軽にお問い合わせください。



## 春です。ノルディックウォーク始めてみませんか？

「体力や健康の維持、介護予防のために何か始めないと…」と考えている方は多いと思います。でもいざ1人でも気軽に出来る運動となると「スポーツクラブに通うのはちょっと…」とか「走るのはきついで…」と尻込みしてしまいますよね。そこで、2本のポールさえあれば簡単に始めることのできる「ノルディックウォーク」を体験してみたいはいかがでしょうか？



公式指導員による入門編教室と体験会を、地域の皆様とご家族対象に行ないます。体力に合わせて丁寧にお教えしますのでぜひこの機会にご参加ください。

「ノルディックウォーク教室」 参加費無料

要事前お申込み

3月22日(水) 16:00~17:30

4月 6日(木) 13:30~15:00

4月13日(木) 10:00~11:30

地域の皆様のご参加大歓迎!!



3日とも同じ内容で行ないます。雨天の場合は室内のみでの開催となります。休憩と水分補給をいれながら1時間弱の軽い負荷の運動を行ないます。当日は、履き慣れた靴とお体を動かしやすい服装でお越しく下さい。

ポールは無料貸し出しいたしますが、事前の申し込みをお願いします。

お申し込み・お問い合わせは TEL045-852-8611 地域支援室 平野宛



### ●ノルディックウォーク

北欧生まれの2本のポールを使って歩くノルディック・ウォーキング。もともとはクロスカンリースキー選手の夏場のトレーニングとして生まれました。普段の歩行に比べ腕も使いますので、歩くだけで効果的に上半身の運動にもなり、現在では介護予防やリハビリ・医療の分野でも注目を集めています。

### ～ 今月のひとこと ～

最も身近な人を幸せにすることは最も難しいことであり、  
それ故に最も価値のあることである。

宇野千代『人生学校』より

山口県岩国市出身 大正・昭和・平成にかけて活躍した小説家、随筆家。多才で知られ、編集者、着物デザイナー、実業家の顔も持った。作家の尾崎士郎、梶井基次郎、画家の東郷青児、北原武夫など多くの著名人との恋愛・結婚遍歴をもち、その波乱に富んだ生涯はさまざまな作品の中で描かれている。

著書『色ざんげ』『おはん』『生きていく私』他

宇野千代(うの ちよ)  
1897年~1996年