

拓己会だより

介護老人保健施設 長鶴の郷
広報 第54号 2022・1・1 発行



医療法人社団 拓己会
介護老人保健施設 長鶴の郷
〒435-0031 浜松市東区長鶴町290
TEL: 053-423-2700 FAX: 053-423-2711
ホームページ <http://www.nagatsuru.com>
○グループホームおおやぎ
南区大柳町375-1 TEL: 053-426-3300
○多機能ホームながつる
東区長鶴町249 TEL: 053-421-8200

令和4年 年頭の挨拶

今年は 寅(とら)年です。

皆様、明けましておめでとうございます。

(晴れても 曇っても 頑張っても 怠けても 一日は一日

今日を精一杯 生きてみる 先ず それから)

私の生まれ故郷 鳥取県境港市出身で、ゲゲゲの鬼太郎の作者である、
漫画家 水木しげる先生の言葉です。



私はこの1月で67才になります。医師になり42年、妻と巡り会って40年の歳
月が、あっという間に流れようとしています。最近の私達は、二人の孫の
健やかな成長を願う毎日で、会話がほぼ孫の事で終結します。
コロナ禍で、親と子・夫婦・兄弟姉妹・親戚などの絆を再確認し見つめ直
し、できれば会える人には少しの時間でも会っておくことの必要性を感じ、
幼少期大変お世話になった鳥取の叔母が元気な内に会わねばとも思ってい
ます。

コロナ禍で、人口60万の鳥取県へ移住する若者も少しずつ増えているよう
です。

浜松は日本の中心で、新幹線も止まり、高速道路も整備され、海にも山に
も湖にも川にも恵まれ、東京のような雑踏より伸び伸びと暮らせ、空気が
きれいで、子育てにも学ぶにも住むにも働くにも晩年を過ごすにも良い所
ではと私は思います。
この地に転居し38年、愛する浜松が今後ますます発展することを願ってや
みません。

介護老人保健施設「長鶴の郷」は、浜松中心部や磐田市からのアクセスも
良く、また国道1号線や浜松インターへの利便性に優れた場所に位置して
います。この利便性も生かし、診療所である中田島クリニック、グループ
ホームおおやぎ、多機能ホームながつる、が連携し、医療・看護・リハビ
リ・介護を益々充実させ、御利用者の皆様に末長く愛される施設になるよ
う 職員一同 精一杯鋭意努力し、より良いサービスを皆様に提供して行きた
いと考えています。

皆様、今年も宜しくお願い申し上げます。

医療法人社団 拓己会 理事長 秋 英達



12月22日にクリスマス会を2、3階各フロアにて行いま
した。利用者様にサンタの帽子やトナカイのカチューシャ
をして参加して頂きました。職員の出し物として「赤鼻の
トナカイ」と「あわてんぼうのサンタクロース」の2曲をハ
ンドベルで演奏しました。プレゼントはひざ掛けをお渡し
しました。嬉しそうな顔が多くみられ、利用者様同士で
貰ったひざ掛けを見せ合い楽しい会話も聞かれていま
した。

看護師より



＜インフルエンザ・コロナウイルスに負けないように＞

- ①1日30分歩く
筋肉が減少すると体温・基礎代謝が下がってしまいます。
- ②湯舟に浸かる
5～10分浸かるだけで体温が1度上昇します。
- ③白湯を飲む
一日の中で一番体温が低い朝や夜寝る前に飲むことで温まります。
- ④GABA食品を食べる
ストレスによる体温の低下を防ぎます。
玄米・かぼちゃ・ジャガイモ・トマトに多く含まれます。
- ⑤腹巻などのインナー、カイロ・湯たんぽの使用
ズボン下にタイツなど一枚増やすなどで温かさが変わります。

上記の事を実践して体温を上げて免疫力を高めましょう。
まだまだ寒くなりますが、風邪や体調を崩さない様に気を付けていきま
しょう。

多機能ホームながつる



10月に運動会が行われました。城落としや
玉入れを行いました。紅白関係なく、皆様
楽しまれていました。

皆様には手作りの金メダルをお渡ししました。
コロナ感染症の流行の中でなかなか普段通り
の生活ができないかもしれません。東の間の
楽しいひと時を過ごすことができました。

グループホームおおやぎ



クリスマスの飾りつけを利用
者様にして頂きました。
玄関がクリスマス一色にな
り楽しい雰囲気となりました。

お昼ご飯はデッキで皆様
で召し上がりました。会話
も弾み楽しい昼食となりま
した。



天気がいい日は駐車場に出
てリハビリ体操！皆様元気よ
く体を動かしていました。

