

光洋いきいき新聞

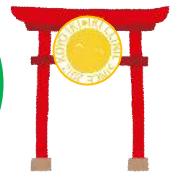


第56号

～秋号～

10月にはいりました。当院は開院11周年を迎えました。

～『光洋いきいき祭り』開催しました～



第8回光洋いきいき祭りは、8月26日土曜日、皆様のご協力のもと無事開催することができました。熱中症警戒アラートが発令されている中、たくさんの患者様、デイケア・ミニデイの利用者様・ご家族の皆様並びに近隣住民の皆様にご来場いただき、誠にありがとうございました。このお祭りが続けられるのも、ひとえにご来場・ご協力いただいている皆様のおかげと感謝いたします。今後も職員一同、地域の皆様の健康増進に少しでも貢献できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

お祭りの模様をご覧ください・・・



中島院長のあいさつ



三上副院長
とうきび早むき大会出場



光洋いきいき神社鳥居



光洋いきいき神社



栄養相談・指導



栄養補助食品試飲食



緑日コーナー



とうきび早むき大会



飲食コーナー
吞菜とんとことん様 料理のかたくら様 たこ焼きキッチンカー様



飲食コーナー



クリニック 11年の歩み・活動写真





ご来場いただいた皆様から「光洋いきいき神社」賽銭箱に収められた金額、及び縁日コーナーの売上金は、地域の福祉活動等に役立て

ていただくため、苫小牧市社会福祉協議会に寄付をさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

～今日は何の日？～

当院開院以来から力を入れてきている「骨折予防」と「リハビリ」が“今日は何の日”です。10月8日『骨と関節の日』10月10日『転倒予防の日』10月20日『世界骨粗鬆症デー』

※日本整形外科学会が10月8日を「骨と関節の日」と決めました。由来は“ホネ（骨）”の“ホ”は十と八にわけることができ、また、体育の日にも近く、骨と健康にふさわしい季節という理由です。自分の骨と関節を中心とした体の運動器官の健康が、体の健康の維持に大切であることに目を向けて、体を鍛えるとともに、いたわることが大切です。

※日本転倒予防学会が10月10日を「転倒予防の日」と決めました。由来は10（テン）月10（トウ）日です。自分の身体・認知機能を知ること、転ばない体づくりと転んでも骨折しない骨づくり、部屋の整理整頓、手すり・杖・靴などの福祉用具の使用が大切です。

※国際骨粗鬆症財団と世界保健機関が10月20日を「世界骨粗鬆症デー」と決めました。骨粗鬆症および骨代謝障害による病気の予防の世界規模での啓発活動を目的に創設されました。「世界中から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標にキャンペーンを展開しています。“骨が健康だから好きなことが続けられます！”そのために“毎日コツコツと筋力・ストレッチ・バランス運動”をしましょう。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください



🌸 🌸 🌸 10・11月の日程について 🌸 🌸 🌸

外来診療について

| | |
|-------------------|------------------------|
| 10月9日（月）スポーツ日 | 休診 |
| 11月3日（金）文化の日 | |
| 11月23日（木）勤労感謝の日 | |
| 10・11月 最終土曜日休診 | 10月28日（土） 11月25日（土） |

通所リハビリテーションについて

| | |
|-----------------|----------------|
| 10月9日（月）スポーツ日 | デイケア実施 ミニデイお休み |
| 11月3日（金）文化の日 | デイケア・ミニデイ実施 |
| 11月23日（木）勤労感謝の日 | デイケア実施 ミニデイお休み |

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第56号（秋号）でした。次号は12月（第57号年末号）の予定です。ご意見・ご要望や質問・疑問など何でも結構ですので、お気軽にどうぞ。夏・暑かった。そして残暑の秋？夏バテ・秋バテに気をつけてください。対策は、やはり、運動・食事・睡眠、そして買い物・旅行・人との交流、楽しいことをしてストレス発散です！

“キモチもカラダもゲンキ”のために、キモチを動かしてカラダを動かす！カラダを動かしてキモチを動かす！（H）R5.10.1

