



はせだより

広報



「手作りパン」イベントを初開催しました

◆焼きたての「手作りコッペパン」をお届けしました！

デイケアセンターと病院内にて、「手作りパン」イベントが初めて開催されました。料理長が手作りの「コッペパン」を考案し、ほんのりと甘くふわふわ、もちもち食感の絶品コッペパンに仕上げました。パンに挟む具材は「あんバター」「いちごジャム」「たまご」の3種類を用意しており、中でも「いちごジャム」は、有野実苑さまの苺を使用した果肉たっぷりの食べ応えのあるジャムとなっています。

患者さま、ご利用者さまに感想を伺ったところ、「パンがとても美味しい」「できることならもうひとつほしかった」「コーヒーとよく合うね」などご好評いただきました。



風味や相性にこだわり丁寧に淹れました▶



▲焼きたてのパンの香りに心がおどります！



▲焼きたてのパンに「かぶり」



▲丹精込めて、生地をこねていきます

安井理学療法士のあうちで簡単ストレッチ

◆寝ながらできる「ストレス解消ストレッチ」をご紹介します

「ストレス」とは、環境の変化に伴い、心と身体が外部からの刺激に適応しようとして生じる反応のことです。暑さや寒さ、人間関係、仕事などの様々な要因が刺激となりえます。ストレスが溜まると、「心理」「身体」「行動」に影響を及ぼし、活気の低下や頭痛、肩こり、事故などを引き起こす原因となります。解消には、ストレッチやスポーツ、入浴なども効果的です。今回は、寝ながらお尻の筋肉を伸ばすストレッチをご紹介します。

◇ストレスの対処方法

●ストレスへの「抵抗力」を高める

ストレスによる不調を防ぐには、「抵抗力」をつけることが重要です。抵抗力は体調の変化に左右されるので、規則正しい生活を心がけましょう。

●自分に合った解消方法を見つける

解消方法は人によって異なります。肝心なのは、自身が「それを楽しんでいるか」です。興味のあること、やってみようことに挑戦した結果、解消できていた、なんてこともあります。

反対側の様子



20~60秒程キープ



①膝を立てて仰向けに寝る



②片足首を反対側の膝にのせる



③足を乗せた側の足をお腹に近づけてお尻の筋肉を伸ばす(足を変えて反対側も行う)

◆「母の日」のもうひとつの風習を知っていますか？

母の日は、アメリカの少女が母の死をきっかけに「生きている間に感謝を伝える機会を設けるべきだ」と働きかけたことで制定された日です。そして、少女の母親が献身的に社会運動に取り組んでいた人物であることから、「平和を願う母親たちの社会運動」を記念した日でもあるそうです。現在は、「平和に対する活動の日」としての風習は薄れてしまいましたが、この機会に「そんな意味もあったんだな」と知っていただければ幸いです。(事務員R)



入院・転院のご相談

<空所情報>※5/8現在
回復期病棟(0床) 療養病棟(2床)
ホームページで確認できます

医療法人社団誠和会長谷川病院
■地域連携部(MSW): 渡邊、山本、安部
TEL: 043(444)0137
FAX: 043(444)0257
HP: <http://www.hphasegawa.or.jp/wp/>

