



はせだより 広報



デイケアセンターで、百寿をお祝いしました！



◆祝「100歳」！長生きの秘訣を教えてくださいました

2026年最初のイベントとして、デイケアセンター初の「100歳お祝いイベント」が開催されました。

現在、デイケアに通っているご利用者さまが100歳を迎えられたということで、センター長よりお祝いの言葉と花束を贈らせていただきました。

百寿を表す桃色の祝い着を纏った今日の主役に「長生きの秘訣は何ですか？」と尋ねてみると「よく寝て、食べることだね」と教えてくださいました。

お祝いの言葉はスタッフからだけでなく、ご利用者さまからも寄せられ、お祝いされた側とお祝した側、お互いの励みに繋がるようなイベントとなりました。

健康寿命（自立して生活ができる期間）と平均寿命（2025年は男性が81.09歳、女性が87.13歳）の差を縮めるには「運動」「食生活」「社会参加」の3つの要素が重要です。一日10分歩く、趣味をもつ、栄養バランスを考えて食事をするなど、できることから始めてみましょう。



▲桃色の祝い着が良くお似合いです



▲100歳のお祝いに歌を贈りました



▲デイケアからも花束をプレゼントしました

「特製おせち」で新年を祝いました

◆みなさまの健康を「お食事」でサポートいたします！

今年も当院でお正月を過ごされるの入院患者さまへ「特製おせち」をお届けしました。

栗きんとんや伊達巻といった定番に加え、肉巻きやブリの照り焼きといった当院オリジナル料理を詰めたおせちは、スタッフがひとつひとつ患者さまの心身の健康を祈って飾り、お届けしています。

年の始まりにこのおせちを食べて「また

一年頑張ろう」という、皆さまの活気に繋がれば幸いです。

当院は「お食事」を大切にしています。食事は患者さまの「心と身体の健康」を支える大切なものであり、生きる上で必要不可欠なものです。

日々の食事をただの栄養補給の手段ではなく、療養生活の活力や楽しみになるよう、今後も真心込めてお届けして参ります。



◆毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、生活習慣病予防に役立つ情報を発信しています。2026年は「多動」をテーマとした「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」というスローガンだそうです。

協会が提示する多動というのは「日常生活の中で身体活動量を増やし、座りっぱなしを避け、身体活動をできるだけ多くすることを、毎日の生活の中で維持しましょう」というものです。しかし、いきなり毎日運動するぞと意気込んでも続けられないっていう人も多いのではないのでしょうか。

そういった人はまず、無理な目標はたてずに「いつもより10分多く動く」ことから始めてみましょう。慣れてきたら時間を延ばしたり、運動のパターンを増やして取り組んでみましょう。（事務員R）

入院・転院のご相談

<空所情報>2/10現在
回復期病棟(6床) 療養病棟(0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/>

