



NO.2701 ヒューマンサポート白岡東  
 埼玉県白岡市白岡東 12-4  
 株式会社 日本ヒューマンサポート  
 TEL 0480-91-6900  
 FAX 0480-91-6901  
 発行日 2015年1月1日



# ～ヒューマンの風～

## 広報誌創刊にあたり

昨年4月1日にオープンし、早9ヶ月。多くの皆様にご支援ご協力を賜りました事、心より感謝申し上げます。

ご利用者様に、ご満足いただくために、『快適・安全・安心』なサービスを提供することをモットーにスタッフ一同、日々精進してまいります。

新しい年を迎える節目の月に再度気を引き締め、初心を忘れずに心のこもった介護に努めてまいります。

今月よりヒューマンサポート白岡東デイサービスセンターの広報誌を創刊する運びとなりました。広報誌では、ご利用者様のデイサービスでの活動の様子を写真や動画でお伝えいたします。また、健康コラム、豆知識等身近な情報を掲載して、皆様に楽しんでいただけるような紙面づくりを心がけてまいります。ご利用者様、ご家族様の情報ツールとなり、皆様の笑顔の懸け橋となれば嬉しく存じます。

### 目次

広報誌創刊にあたり	1
クリスマス会	2
イッテ究	3
踊りの会	4
ハツラツ健康塾	5
大人の雑学	6
スタッフ紹介	7

## クリスマス会



12月25日(木)、クリスマス会を行いました。まずは、ご利用者様と一緒にクリスマスケーキのデコレーションをいたしました。いちごと生クリームで作ったかわいいサンタでケーキを飾り、パーティーの始まりです。職員によるトーンチャイム演奏や、マジックショー、ご利用者様と一緒にクリスマスソングを歌ったりと、にぎやかな一日でした。最後には、トナカイと手作りのそりに乗ったサンタの登場にひときわ盛り上がり、突然のプレゼントにびっくりされていました。



クリスマス会

## 謎解き冒険ツアー

白岡の果てまで  
**イッテ究**  
**盆栽鑑賞**



12月13日(土)さいたま市にある「大宮盆栽美術館」へ行って参りました。盆栽の原型「盆景」は、中国発祥で、平安時代に日本に入ってきました。当時の公家や武士を中心に高貴な趣味として親しまれ、江戸時代に「盆栽」と呼ばれるようになったそうです。

参加されたご利用者様からは「心癒されました。四季折々の風情が感じられるので、他の季節にまた、訪れたいわ」との感想をいただきました。

Q: 盆栽の発祥地はどこ？

A: 中国から来ました



## 踊りの会 扇松会

12月15日(月)白岡市を中心にボランティア活動されている扇松会の皆様による踊りの披露がありました。この日は、鑑賞だけではなく、ご利用者様も白岡音頭や炭坑節の曲に合わせて、輪になって踊りを一緒に楽しみました。



私たちと一緒に働きませんか！

介護付有料老人ホーム

デイサービスセンター

介護士

看護師

# スタッフ

PT/ST/OT

## 募集中!!

生活相談員 他



◀◀◀ご応募・詳しい情報は▶▶▶<http://n-h-s.jp/recruit/job/>

# ハツラツ健康塾

『リハビリは嘘をつかない。  
諦めないこと。続けることが全て！』

～読売巨人軍 終身名誉監督 長嶋茂雄～

プロ野球をあまり見なかった方でも『長嶋茂雄』という名前は知っていると言われるくらい現役の頃から有名な選手だった長嶋さん。昔からプラス思考な発言が多かったのですが、脳梗塞を患ってからもこんなコメントを残しています。

脳梗塞や心筋梗塞にも繋がると言われる「血行の悪さ」を皆さんはどのように予防していますか？寒いからといって、服を何枚も重ね着したり靴下を2枚履いたりするだけで動かずじっとしている方、「手足が冷たい」「夕方になると足がむくむなあ」という方はご注意ください！座りっぱなしの時間が長いと、静脈の中に血栓ができる恐れがあります。もっと怖い病気にならないうちに、「血行を良くする」運動を今から始めましょう。長嶋さん言うように、運動を続ければ体は嘘をつきません。簡単な体操ですから、毎日コツコツと頑張りましょう！！

## 《むくみ軽減・予防運動 1》

イスに座った状態で踵の上げ下げをします。下ろす時に勢いよく下ろすのがコツです。

20回なるべく早く行ないましょう。



## 《むくみ軽減・予防運動 2》

①背筋を伸ばしてイスに座った状態で、右足、左足の順に足を前に出します。

②今度は右足、左足の順に戻します。最初はゆっくり20回。慣れてきたらどんどん早くしてみましょう。



### 携帯動画閲覧についての注意事項

大量データを送受信する場合には、ポケット通信料が高額になる場合がございます。ご利用される場合は、ポケット割引サービスのご加入をお勧めします。

## スタッフ紹介

センター長  
石塚 隆史



ヒューマンサポート白岡東デイサービスセンターは平成26年4月1日にオープンし、お陰様で9か月が経過いたしました。12月31日現在、ご利用者様も月間400名を突破することができました。これもひとえに皆様のご愛顧のおかげとスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。ヒューマンサポート古河での生活相談員を経て、この度センター長の大役を担うことになり身の引き締まる思いです。生活相談員時代の経験を生かし、一人ひとりのご利用者様が輝ける場を持っていただけるような笑顔あふれるセンター作りを目指して参ります。

出身地 … 栃木県  
趣味 … サッカー  
血液型 … B型



## 大人の雑学

神様を祀ります。お参りしたい大人たちが来ると、地元の子供たちが甘酒や焼いた餅で出迎えてくれる、雪国の伝統文化です。



## 『かまくら』に関する雑学

雪を積み上げて丸く固め、中をくり抜いた雪室「かまくら」の中に入ると、外に比べて暖かいといわれますが、その理由とは？

- 1、かまくらが風を遮断するから。
- 2、七輪の火などによって暖められた空気の循環が、狭い空間の中で活発に行われるから。
- 3、雪の壁の優れた断熱効果が発揮されるから。

この断熱効果は雪の中に多く含まれている空気によるものです。空気は熱を伝えにくい性質があるため、その空気を多く抱え込んだ雪の壁にも、熱を遮断する効果があるのです。かまくらの中の熱気を外へ逃がさず、さらに、外の冷気を遮断して内部が冷えることも防いでいます。

秋田県横手市では、約420年の歴史がある小正月行事「かまくら」が行われます。かまくらの中の神棚には、水



## 1月の予定

【イッテ究！】初詣 白岡八幡宮	1/4
【美味しんぼ倶楽部】七草粥・鏡開き	1/7・11
【日本列島まるかじり】高知県	1/18
誕生日会	1/19
ハツラツ健康塾	1/25
【ボランティア訪問】ハーモニカ演奏	1/26
【アド街ック！】道の駅 庄和	1/29

## 施設案内



## ヒューマンサポート白岡東 デイサービスセンター

〒349-0219 埼玉県白岡市白岡東 12-4

TEL 0480-91-6900

FAX 0480-91-6901

URL [http:// nhs-day.jp](http://nhs-day.jp)



デイサービスHP