

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

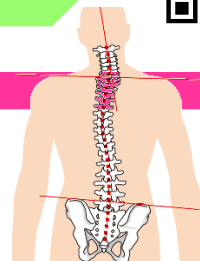
ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



仙台発祥、お医者さんが考えた民間療法



仙台発祥といえば、牛タンや笹かまぼこが有名ですね。それと、光通信や八木アンテナのような、世界に誇れる発明も仙台発祥です。意外だったのが、冷やし中華。一説によると、青葉区錦町にある中華料理店が元祖なんだとか。知りませんでした。

変わったところでは、その昔仙台で開業していた橋本敬三というお医者さんが考案した「操体法」という民間療法があります。ある時橋本時先生は、気持ち良い方に動いていけば身体がひとりでに健康になっていくことに気が付き、基本動作を定めて「操体法」と名付け、治療に活用しました。

ところで、気持ち良さって何でしょう？例えば、起き抜けに大きく伸びをすると快感でしょう？まさにアレです。操体法の原理は単純で、身体を曲げたり伸ばしたりひねったりして、一番快感を感じる姿勢で何呼吸か静止して脱力する、その脱力時に効果が定着し、身体のゆがみが取れていきます。

これを繰り返すことで身体は本来の姿勢を取り戻し、いつの間にか健康になっているのです。病気じゃないけどなんか調子悪いとか疲れが取れないとか、そんな時は是非どうぞ。

介護支援専門員

自生苑夏祭り開催

自生苑では7月20日と26日に夏祭りを開催しました。近年では10月に秋祭りとして開催していたため、7月の夏祭りとしての開催は2017年以来の開催となりました。夏祭りの出店として、「焼きそば」「わたあめ」「ナゲット」「枝豆」などなど、。また、「射的」「紐くじ」「ヨーヨー釣り」などの娯楽も用意し、入居者の皆様方は普段と違う食べ物や雰囲気大変喜んでおられました。また職員の出し物として、すずめ踊りや二人羽織り、ダンスを行い楽しんでいただけたことと思います。まだまだコロナが流行しているためお客様はお招きできませんでしたが、天気にも恵まれ、熱中症などの体調不良もなく無事に終えることが出来ました。来年には地域の皆様も気軽に参加できるように自生苑としても取り組んでいければと思います。



介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・小山・赤井・佐々木・小幡まで



夏野菜の美味しい季節

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？ここ数年仙台の夏はとにかく暑く、休みの日なんかはなるべく外に出ないようにしています。

暑い夏には、なんと言っても旬の夏野菜です。自生苑でも敷地内に作った畑で毎年野菜を育てていて、今の時期は毎日のようにトマトやキュウリやナスが収穫しています。5月に苗を植えたカボチャやスイカも畑の周りに好き勝手に蔓を伸ばしており、あちこちに立派な実が育ってきています。今から収穫が楽しみです。

その一方、キュウリは放っておくとどんどん大きくなってしまいうので、食べごろの時に収穫するよう、毎日畑をパトロールです。

それにしても、うっかり見落としてヘチマみたいになってしまったキュウリもあるんですが、どうしましょうね、これ？



介護支援専門員

★知って得する夏野菜の栄養「ビタミンACE（エース）」

ビタミンA／C／Eは抗酸化作用が強い栄養素です！免疫力アップに繋がります。3種類を一緒に摂ることで相乗効果が期待できますよー！食品を組み合わせることで健康維持！！

◆カロテン⇒体内で必要な分だけ**ビタミンA**に変換されます。

肌の健康を維持し、視覚の暗順応を高める。

カロテンが豊富な夏野菜・・・かぼちゃ、トマト、にら。(スイカにもありますよ～)

◆**ビタミンC**

ビタミンCが豊富な夏野菜・・・パプリカ、トマト、かぼちゃ、ピーマン
免疫力を高める。ストレスに対抗する作用を持つ。

◆**ビタミンE**

ビタミンEが豊富な夏野菜・・・茄子、かぼちゃ、パプリカ、モロヘイヤ



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・小山・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**