

4  
(平成19年4月1日発行)

第 14 号

発行 介護老人保健施設  
国立あおやぎ苑  
リハビリテーション課  
住所 国立市青柳 3-5-1  
電話 042-526-5100



太陽のパワー

春を迎え、日々暖かくなりました。今年には暖冬と言われていましたが、それでも冬はやはり寒いものです。寒がりの私にとってはいずれも季節の到来です。

冬に比べ、公園や遊歩道でも、遊んでいる子供たちや散歩する人々が増えてきたように思えます。お天気の良い暖かい日は、外に出てみたり、カーテンを開けてお日様の光を浴びたくなる方も多いのではないのでしょうか？

さて、日光浴にはどのような効果があるのでしょうか？日光、つまり紫外線を浴びる効果としては①細胞の生まれ変わりの促進（若返り作用）②免疫機能を高める（風邪を引きにくくし、病気の回復が速まる）③骨が丈夫になり、運動神経が良くなる④殺菌作用があげられます。私たちが自然と太陽の光を浴びたくなるのはこのような効果を得られるのを本能的に知っているからでしょうか。

しかし、こんなに人間にとって良い紫外線も、浴びる量が多すぎると皮膚の細胞を傷つけてしまうため、注意が必要で、す。帽子や、日焼け止めを活用しながら、太陽のパワーを取りいれていきたいですね。

日光の当たる明るいハビリ室で、ここから皆さんでハビリを頑張ってくださいませ。

リハビリテーション課  
理学療法士 永瀬 妙子

特集

## あおやぎチーム紹介 ～部署紹介～

総務課



中川 進

国立あおやぎ会に係わって12年になりました。これから「国立あおやぎ会事業」が地域に必要とされるような質の高いサービスの追求に努めて行く所存です。

濱口 弘

昨年9月より経理のお手伝いをしています。趣味は多くを“カジル”ですが、ゴルフを少々と若い頃は野球をやっておりました。よろしくお願いいたします。

内田昌吾

経理・営繕・総務・運転など…日々走り回っております。最近では河原でも走って体を鍛えております。趣味は野球であおやぎ苑野球部でも活躍したいと思っております。よろしくお願い致します。

森田浩通

仕事は主に財務管理をしています。  
三寒四温が続いていましたが…春ハ最盛期、五弦ノ三フ  
レット、団子ヨリ機。

山本宏美

事務課で働き7年目になります。仕事は経理、給与、職員の保険関係等です。受付で利用者の皆さんが毎日元気にあいさつや声をかけて下さることが何よりうれしく、沢山元気を頂いています。皆さんに喜んで頂けるように季節にあったお花を毎週1回変えて受付や色々な所にかざったり工夫をしています。ご家族様からも「国立あおやぎ苑はとても明るい施設ですね。」とほめて頂くことが多く、これからも皆さんに喜んで頂けるよう頑張りたいと思います。

村野さかえ

第一印象で“家族が安心できる施設”と感じ3月12日に入職しました。私の座右の銘は徳川家康の遺訓です。よろしくお願い致します。

三兄弟

石井克直

苑内の補修や施設管理をおこなっています。また用途に合わせ宮緒職員と協力して業務をおこなっています。趣味はツーリング。

上野敬敏

苑内外の補修や清掃を正確におこなっています。

橋本茂利

宛から出たゴミ処理、利用者送迎をおこなっています。  
元来から持ち合わせる勇名な柔軟性と迅速果敢で適切な  
行動を活かし、不条理な世ノ中の人間的模様として**徒然  
です！！ ヲッパッショッ！！**



# ケアハウス 国立あおやぎ苑立川

## ケアハウスって？

ケアハウスとは、60歳以上で、身の回りのことができる自立した方を対象とした高齢者の居住空間です。施設では、健康で豊かな生活が送れるようさまざまなサービスが提供されます。

## ケアハウス国立あおやぎ苑立川ってどんなところ？

- 【日常生活】 趣味や散歩等自主的で自由な生活が過ごせます。  
また、全室個室のためプライバシーを保ちながらも、娯楽や趣味等の活動を通じて、同じ世代の方々とお話を楽しみながら交流ができます。
- 【支援】 直接的な介護サービスは行いませんが、訪問介護や通所サービス等の利用ができます。
- 【食事】 1日3食、管理栄養士が立てたバランスのよい献立を提供します。
- 【バリアフリー】 全館手すり等が設置された高齢者に優しい設計です。
- 【入浴】 大浴場のほか、在宅的な浴室も2つ完備しており、ゆったりと入浴できます。
- 【相談】 専門の職員が生活面をはじめ、自立した生活のための援助を行います。
- 【その他】 隣接する介護老人保健施設国立あおやぎ苑立川より医師、看護師、リハビリ職員の専門職が生活を支援します。



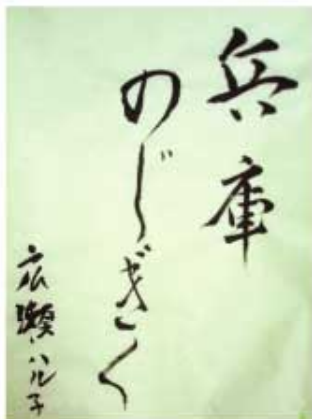
## ケアハウス国立あおやぎ苑立川のまわりってどんなところ？

自然環境に恵まれた多摩川沿いにあり、部屋からは1日中太陽の日が降りそそぎます。また、河原を散歩したり軽い運動をするのに最適な場所です。歩いて5分のところにはバス停があり、買物に便利な立川駅にもバス利用で約15分で行くことができる快適な生活環境です。



お問い合わせ 東京都立川市富士見町7丁目33-11  
電話 042-540-0321 FAX042-540-0322

最近、書道に凝っています。  
どんどん上手になってくださいね。



三階利用 広瀬 ハル子 様の作品

一枚一枚を丁寧にハサミで切った花  
びらを一本の桜の木に仕上げました。  
二階のエレベーター前に展示中です。



二階利用 皆様の作品

利用者コーナー

ちょっと  
小話...



リハビリ室の南側の庭に、開所以来はじめてみかんが実りました。あまり、皆さんのお目にはかからないかもしれませんが、この庭では柿、ザクロ、椎茸(?)のほか四季折々の花が咲き目を楽しませてくれています。これから暖かくなるので、ちょっと職員も誘って庭に出てみませんか。

←(実った!) 収穫が終わった後に撮影したので1個だけですが…。  
(ケーキ) あおやぎ苑産みかんでケーキを作ってみました。→  
甘酸っぱくてなかなか美味しいと評判でした。

