



令和7年11月 第5号

三友堂介護医療院

TEL:0238-21-8100

編集委員：佐藤琢磨・赤塚健介



『秋祭りの様子 ～Rainbow ミニコンサート～』

『第2回秋祭りの開催御礼』

三友堂介護医療院 施設長 阿部秀樹

晩秋の候、皆さま如何お過ごしでしょうか？

私どもの三友堂介護医療院では、2025年9月21日(日) 第2回秋祭りを開催しました。当日は、絶好の秋晴れ。入所者の皆様のみならず、ご家族の皆様、ご近所の皆様にも多数ご参加いただき、大変楽しいひと時を過ごすことができました。

Am9:30 まずは、田林義則理事のご挨拶。そして、私の健康教室でスタート。

岸信介元首相(1896－1987)の養生訓：『**転ぶな、風邪を引くな、義理を欠け**』をご紹介させていただきました。

高齢者が転ぶと大変です！骨折しやすく、一気に生活運動能が低下してしまいます。

Am10:00 PTの佐藤美里さんによる健康体操。皆さん、一生懸命、頑張りました。

Am10:30 皆様お待ちかねの音楽会。演奏はRainbow(佐藤仁寿リーダー)によるミニコンサートです。

『津軽海峡・冬景色』から始まり、『日本の四季・秋』『水戸黄門』『暴れん坊将軍』『翼をください』『いつでも夢を』。懐かしい名曲が次々と生演奏され、会場は大盛り上がりです。予定の演奏が終わっても、『アンコール！』『アンコール！』の大合唱。

それに応えて、名曲『**川の流れのように**』(美空ひばり)をアンコール演奏していただきました。聴衆は皆、大感動し、涙ぐむ方もいらっしゃいました。

Am11:30 須貝美和子師長が閉会のご挨拶。あっという間の2時間でした。

ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

向寒の季節ですが、皆さまどうぞお元気で過ごしてくださいませ。



25 地域交流イベント「秋祭り」

9月21日に地域交流イベント「秋祭り」を開催しました。恒例の阿部先生の健康教室、楽団 Rainbow さんのミニコンサートなど、今年も参加者全員で楽しく過ごすことができました♪



阿部先生の健康教室、
身近なテーマで分かりやすく
教えていただきました！



健康体操！
頭とからだを同時に使います！



Rainbow さんのミニコンサート♪
迫力があって美しい音色に感動！



広いホールに集まって、参加者
全員で楽しみました！

子どもたちも
いっぱい遊びました♪



今年も多数ご参加いただき
ありがとうございました！



★阿部先生の健康教室

三友堂介護医療院2025
秋祭り
2025年9月21日(日)
三友堂介護医療院-秋祭り協賛

『健康長寿教室』
-いかにして健康寿命を延ばすか?-
(施設長)阿部 秀樹

日時 9月21日(日) 9:30-11:30
場所 三友堂介護医療院 東京都港区 3丁目2番90号

認知症 短期集中 リハビリ テーション TEXT

「あ」ではじまることば

なまえ

あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ
あかちゃん	あめ	あな	あし	あり	あひる	あける	あめ	あぶない
あたま								

※【難易度】易

**三合五勺の病気に
さんこうごしゃく**

**八石五斗の気の病
はっごくごとう**

白隠禅師

病氣そのものよりも
それによって引き起こされる
気の病の方がはるかに
私たちを苦しめる

姿勢の効用

皆さん、突然ですが、立ち上がり肩をすぼめて、首をうなだれ視線を落としてみてください。なんとなく気分が落ちていきませんか。

それでは、今度は胸を張り、肩を後ろに引き、視点をやや上にして、にっこりスマイルをつくってみてください。なんだか気分が明るくなってきましたか。

姿勢は気分を大きく反映していると同時に、気分を決めてしまうこともできます。ですので、姿勢をよくするというだけでも心を明るくし、うつや気分の落ち込みに大きな効果があります。

※笑いは
免疫を賦活する。

【令和の新常識】

子供は、学校に通学する！
高齢者は、デイサービスに通う！
(そして、健康寿命を維持する。)

※講演資料一部抜粋

「健康長寿教室」と題して、認知症の特徴、種類についての説明や、当施設での取り組みについて、わかりやすく教えていただきました。



★認知症を予防するグーパー体操

- ①片方の手は胸にひきつけグー、もう片方の手は前に出してパーにして交互に10回
- ②次はひきつけたほうはパー、前に出しているほうはグーに替えて10回

☆リズムに合わせて「グー」「パー」を入れ替えることで、脳を活性化させる効果があるといわれています。



「健康体操」を当施設の理学療法士が紹介し、実際に参加者全員で行いました。体を動かすだけでなく、頭の中で考える要素を加えた様々な体操があります。大切なことは「毎日続けること」です！



レクリエーション通信

～美容レクを行いました～

女性の方にお化粧を楽しんでいただきました。皆さん雰囲気が変わります。



職業体験の米沢三中の生徒さんも一緒に参加していただきました。

～おやつレク～

10月は「ぼたもち」を作りました。

あんこたっぷり、甘くて美味しいぼたもちが出来上がりました。



介護医療院の日常



カラオケ♪



祝 100 歳



フラモデル作成中

編集後記

紅葉が始まり、あっという間に肌寒い日が訪れました。夏の猛暑が懐かしいです。

地域交流行事秋祭りが今年も開催されました。半日足らずの行事に、何日何時間も費やし準備して下さった皆さん、本当にありがとうございました。

「笑って」「体動かして」「頭使って」

健康第一で冬支度を始めましょう。

編集委員 佐藤

三友堂介護医療院の
ホームページはこちらから
ご覧いただけます

