



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。あつという間の2時間でした。

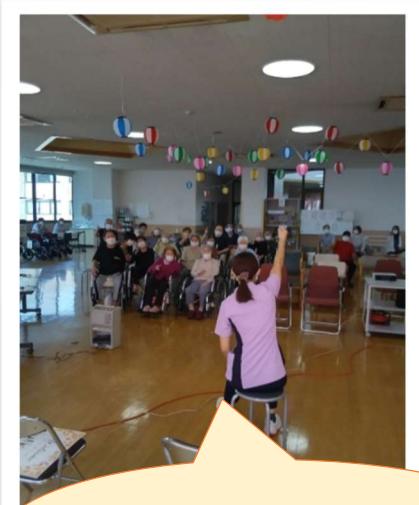
ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

向寒の季節ですが、皆さまどうぞお元気でお過ごしくださいませ。



# ‘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♪

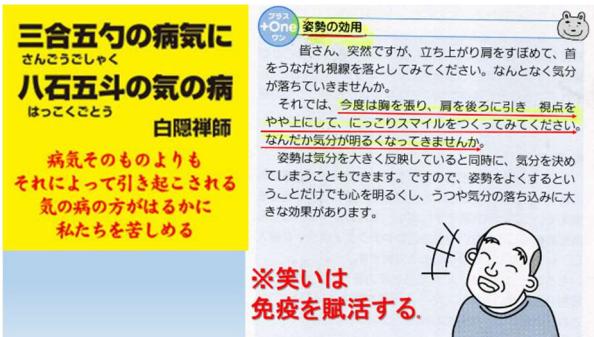
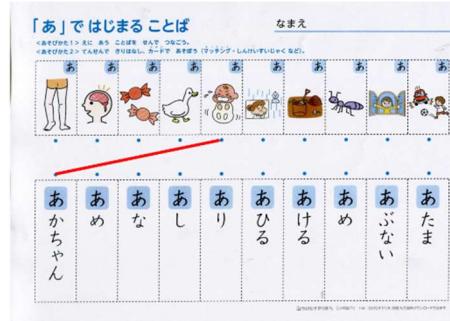


今年も多数ご参加いただきありがとうございました！

# ★阿部先生の健康教室



※【難易度】易



※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

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くださった皆さん、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



カラオケ♪



祝 100 歳



フラモデル作成中

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

