



# 『ほっ』 穂だより 第4号

## 2つのロゴ



上記は老健「穂」の2つのロゴです。

左は見た目の通り稲穂が横たわってあって、中心にHOの文字が隠れています。緑色・桃色・青色は施設内の3つのユニット、グリーンユニット・ピーチユニット・ブルーユニットに相当し、当施設の特徴であるユニットケアを象徴しています。

右はよく間違われるのですが、月ではなく太陽をモチーフにしたロゴです。しかも2012年の金冠日食の際の太陽のつもりです。えっ「形が金冠になっていない」、そうなんです、実は敷地内にある巨大な鉄のオブジェと重ねると「冠」になるようにデザインしてあります。2012年の金冠日食の年に当施設は建立されました。そして日本全域で次に金冠日食が見られるのは、何と2312年のことだそうです。但し当地域を含む狭い帯状のエリアでは、その前の2042年に金冠日食が拝めるそうです。

我々は太陽から様々な恩恵を被って生きています。田んぼの稲穂も太陽の光をいっぱい浴び、実を結び、そしてやがては大地に返っていきます。こうした悠久の自然の営みを構成している一員として、皆様には生き生きとあるいは澁刺と生を全うしていただけるよう、又われわれも意気揚々と精一杯職に従事できるよう、この2つのロゴに願いを込めたつもりです。

理事長 山田博愛

10月に入り朝晩と冷え込む季節となりました。そんな季節にちょっとした時間で行える、簡単な体操を吉村作業療法士より教えていただきましたのでご紹介します！！

- ① 手をグーにし、体の横から頭の上へパッと伸ばす 4回行う
- ② 手をグーにし、片手ずつ交互にわき腹を伸ばすように手を伸ばす 4回行う
- ③ 体を横にひねる 4回行う
- ④ 足踏み（腕ふりつけて） 16回行う
- ⑤ 頭を下→上→右→左の順でたおす
- ⑥ 前方へ手を伸ばす（できる方は下へ手を伸ばす）
  - ① ~ ⑥を繰り返す
- ⑦ 深呼吸 5回行う
- ⑧ 足踏み 16回行う
- ⑨ 頭を下→上→右→左の順でたおす



同じ体操を利用者様も毎朝行っています。  
利用者様は童謡の「手のひらを太陽に」の音楽に合わせて体操しています。  
音楽に合わせて行うことでより楽しく体操することができますので、お時間のあるときなどにぜひ行ってみてください☆



先月 6 日に開催した収穫祭の様子です。  
施設近くの畑ではたくさんの野菜が収穫できました！  
利用者様の演奏もとても上手いき大成功でした☆  
また、多くの方にご参加いただきありがとうございました。

東京よりお越しいただいた、“ラビラビ”の皆さんです！



“吉村研バンド”の皆さんです！  
お二方ともとても素敵な演奏を  
してくださいました♪



職員による、炭坑節・芸者  
ワルツは利用者様に大好評  
でした☆



先月 11 日に行われた敬老会の様子です。  
今年は、米寿の方が 3 名・白寿の方が 1 名  
みえます！  
皆様ともてお元気な方々ばかりです！



他にも行われた行事の様子などホームページにて掲載しています。

「老健 穂」で検索してください(^O^)/