



博悠会新聞

秋季号
第9版
H23.10.1発行

★敬老の日を迎えて

おめでとうございます

百歳を院でご入院中の石川シツ様が九月に
いちがき串木野市長様、鹿兒島地域振興局の
方々が当院までお祝いに来られました。二年連続で
鹿兒島県内では百歳以上の方が二連続で
一千人を超えられたそうです。
九月十三日厚生労働省調べ。
九月十日を労働省調べ。
と感謝の気持ちを持ちたいと忘れず、常
に改めたいと感謝の気持ちを持ちたいと忘れず、常



健康敬老祭り

開催



（九月十一日）健康敬老会を開催し、家族や地域の皆様と交流し、健康維持の大切さを共有し、心掛ける機会となりました。ご参加いただいた皆様、ご来賓の皆様、ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

博悠会温泉病院杯 グランゴルフ開催



11月11日(金) 東市来総合運動公園で鶴丸地区高齢者クラブの皆様方と一緒がづくり運動として交流試合を開催予定しております。地域の皆様との【ふれあい】を大切に健康維持の応援をしていきます。

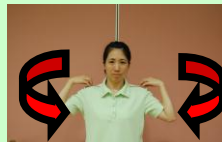
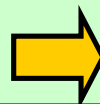
8月28日(日) グランドゴルフ大会を開催し皆田地区の方々16チームの熱戦が繰り広げられました。残暑厳しい中でしたが無事に大会を終えることができました。ご協力頂きました皆様方に心より感謝申し上げます。

★リハビリ

リハビリテーション部から、身近にできる体操をシリーズで掲載しています。今回は横側のお腹周囲のストレッチをしましょう。



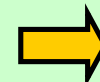
その①



1. 手を肩において、円を描くように肩をまわします。
2. 前回し、後ろ回しを10回ずつ行うようにしましょう。
※大きく回すように、行いましょう。



その②



1. 伸ばすところの肘を、反対の腕で固定し体を反対側に倒します。
2. 無理せず、前後に曲がらないように気をつけましょう。
※左右10秒を2回を目安に、行いましょう。
※痛みの無い範囲で無理なく行いましょう。

【予防教室】を開催致します



【生き生き元気教室】

転倒についての講話と簡単な体力測定を行います。自宅で簡単にできる体操の紹介も行います。



日時：毎週火曜日14:00~15:30

場所：博悠会温泉病院

参加費：いずれも無料

問い合わせ先：当院受付まで



【脳いきいき教室】

認知症についての講話、簡易検査脳を活性化するための体操やゲームを行います。また、今後の日常生活での心掛けについてもお話します。

日時：第1、3水曜日14:00~15:30



【おせ予防教室】

食べる機能について、嚥下・飲み込みがうまくいかななくなるとどうなるのか。うまくムせるためにはどうすれば良いのか、体操等を取り入れて行います。

日時：第2、4水曜日14:00~15:30



博悠会温泉病院

TEL 099-274-2238

E-mail hakuyuu-hp@po.minc.ne.jp

URL <http://www.hakuyukaionsenbyouin.com/>