



# さくら診報

平成30年8月1日発行 第175号

## 納涼太鼓

ミレニアム桜台 介護士 新倉哲也

7月22日(日)、ミレニアム桜台3階フロアにて納涼太鼓を開催しました。太鼓ボランティアの方を招き、ご利用者の皆様に本格的な太鼓演奏を聴いていただきました。

ご利用者様に、太鼓の演奏をお願いすると、始めは恥ずかしそうにされていましたが、いざたたき始めると、みなさんとても真剣な表情で太鼓をたたかれ、力強い太鼓の音が鳴り響いていました。たたき終わった後は、とても清々しい表情をされていました。

出し物のひとつとして、職員が女装や着ぐるみで仮装して手作りお神輿を担ぎ、ご利用者様の間を練り歩きました。女装姿の職員を見て、びっくりされる方・きれいと言ってくれる方等様々等ご利用者様・職員とも笑顔があふれていました。



今までよりも早い梅雨明けとなり暑い日々が毎日続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？この頃は暑さで寝不足とそれにとまなう疲労がたまりやすく、体調を崩す事が多くなる時期でもあります。

さて、8月9日と言えば長崎の平和記念日を最初に思いつく方が多いでしょうが、「薬草の日」でもあります。これは私も初めて知りました。

「や（8）く（9）そう」の語呂合わせにちなんで、沖縄県保健食品開発協同組合が制定したものです。薬草は「薬用植物」とも呼ばれており、古くから世界各地で病気の治療などに用いられてきました。

こう言うと、すごく専門的なものに聞こえてしまいがちですが、私達の身近な所にも薬草が存在しているのです。有名なのは傷薬から胃腸薬、お餅にまで幅広く用いられるヨモギ、また、食材や薬味として用いられる事が多いシソやショウガも薬草の一種です。

健康食品として売られる事が多いブルーベリー、葉を乾燥させてお茶として飲まれる事が多いドクダミも薬草に含まれています。

こうして見ると医学が現代のように発展する以前は、身近にある自然の物を使って、人々は体調を整えてきた歴史があります。

これからもしばらく暑い日が続くと思われますので、皆様も無理をなさらず十分に休養と栄養をとって夏を乗り切っていきましょう。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

## 阿部クリニック平成30年8月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	水	中村	森岡	中村		16	木	神崎	望月	飯島	
2	木	神崎	望月	飯島		17	金	中村	森岡	中村	
3	金	中村	森岡	中村		18	土	飯島	消化器休診		
4	土	飯島	消化器休診			19	日				
5	日					20	月	中村		中村	
6	月	中村		中村		21	火	小島	高橋	中村	
7	火	小島	高橋	中村	高橋	22	水	中村	森岡	中村	
8	水	中村	森岡	中村		23	木	神崎	望月	飯島	
9	木	北田	望月	飯島		24	金	中村	森岡	中村	
10	金	中村	森岡	中村		25	土	中村	石神		
11	土					26	日				
12	日					27	月	中村		中村	
13	月					28	火	小島	高橋	中村	高橋
14	火					29	水	中村	森岡	中村	
15	水					30	木	神崎	望月	飯島	
						31	金	中村	森岡	中村	

\*整形外科（水）（金）午前中

\*漢方外来（火）午前又は午後

\*皮膚科（木）午前

\*胃内視鏡検査・超音波検査（土）午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます。

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会