

The Heart Times

医療法人社団慈弘会

内科・循環器 ハートサウンズ

もり♡クリニック

〒080-0028

帯広市西18条南3丁目1-21

TEL 0155-58-5077

http://www.jikoukai.org/



ようこそ♪ 健康・福祉フェア

冬から春へと季節の分かれ目は、邪気が忍び込みやすく、二月の節分では豆をまいて鬼を追い払う行事があります。近年では「恵方巻き」もすっかり定着してきましたが、時代が変化しても日本の伝統行事と歳時を大切にしていきたいものです。



さて今号は二月十一日(祝日)、とかちプラザにて開催されました帯広商工会議所医療福祉部会主催「にこにこ健康・福祉フェア」の様をお伝えします。

この健康イベントは、働く人の健康チェックの機会と予防の大切さを知っていただくこと、そして地域全体が健康であるまちづくりへの貢献をテーマにしたものです。市の広報誌や報道でも広く告知していたこともあり、来場者数が約九百人ほどの大イベントとなりました。医療福祉部長でもある、当院の院長 森光弘のあいさつで、いよいよ開幕です。

その頃私たちのブースでは、早朝から各測定機器の運搬、ベッドの設置など会場の設営を慌ただしく行っていました。隣には薬業部門による血液検査、帯広コア専門学校の介護予防のゲームコーナー等あり、廊下には早くも長蛇の列がありました。

開催は十一時からでしたが、なんと二時間前からの入場者の方もおり、皆さまの健康や福祉の関心度の高さを感じました。

大集会室では、影沼澤様の脚本演出による介護劇が上演。クリニックと関連施設である**社会福祉法人 光寿会**スタッフが出演し、場内は満席であたたかい拍手が湧いていました。

介護相談コーナーでも介護支援専門員がいることから熱心に話しをされていく姿がありました。



私たちのコーナーでは、血圧や**骨年齢・血管年齢・肺年齢**の各測定を行いました。非常に関心が高く、予想をはるかに超える入場者にスタッフ一同うれしい悲鳴でした。**十代から九十代**まで幅広い年齢層の方に来場いただき、時間はあっという間に過ぎました。

クリニックとは違い、会場内の雰囲気や人の多さに圧倒されてしまいました。が、なんとか無事に終了することができました。みなさま、ご来場ありがとうございました。



大樹森クリニック ジョゴフィット便り

みなさん、こんにちは。これから毎日大樹のジョゴフィットの模様をお伝えしていこうと思えます。

参加の皆さんは毎回、熱心に運動に取り組んでいらしゃいます。

後半の時間に音楽を取り入れたジョゴフィットを行っています。

今回は「タイタニツ」の主題歌を使ってみました。

タイタニツ号という豪華客船を舞台に物語が展開されていますが、

主人公がその客船の船首で恋人を支えるシーンが有名となりまりましたが、レク体操ではその動きや、大海原を航海するイメージでアレンジし、体を動かしてみました。

先日、大樹町の保健センター「5いふ」の保健師の方々の見学があり、少し緊張しながらのジョゴフィット日となりました。



あとながき

大樹森クリニックに続き、ハートサウンズもりクリニックでも運動教室「ジョゴフィット」を開催しました。毎週一回のペースで楽しく汗をかいています。三月の開催日は左記の通りです。

・帯広開催 四日・十八日・二十六日(十五時) (十四時)

・大樹開催 毎週水曜日 (十四時)

この体操の時間になると大樹では(鹿)、そして帯広では(パンダ)が顔を出します。見学大歓迎、でもエサは与えないでください。ダイナマイト・ミカ

