

VOL. 20 4/1 2011

セノガワタイムス

Senogawa times

くもの糸がみえる・・・

医療法人せのがわ

撮影 モルゲン

瀬野川病院

よこがわ内科・循環器科クリニック

4月は新年度のスタートです！入学、進学、就職。。。と新しい一歩に踏み出す大事なシーズンですので、“からだ”も“こころ”もリフレッシュさせたいですね。

よこがわ内科・循環器科クリニックでは、『温熱治療器』『ウォーターベッド型マッサージ器』『高電位治療器』といった“身体のコリをほぐす医療機器”により、皆様の身体のリフレッシュに役立たせて頂いております。今回は、この3つの機器について御紹介致します。

『温熱治療器』

生育光線で内側から身体を温め、血行を促進するとともに温熱効果を発揮します。生育光線は、アメリカ航空宇宙局（NASA）の発表では人体から放射される「生体エネルギー」と同一波長の光線です。温熱効果としては、疲労回復、血行を良くする、筋肉の疲れをとる、筋肉のコリをほぐす、神経痛・筋肉痛の緩和、胃腸の働きを活発にします。



『ウォーターベッド型マッサージ器』

指圧感覚の水圧刺激！

頸部から足元まで移動する噴射ノズルによる、強力で集中したジェット水流が患部に効果的な刺激を与え、今まで感じたことのない全く新しいマッサージが体感できます。疲れの状態に合わせて自由に水圧の調節が可能。指圧に近い感覚です。

『高電位治療器』

健康の増進や病気の治療に大変効果があります。身体を電界の中に置くと、人体の表皮と人体を包んでいる大気は、電離作用によってイオン化します。イオン効果は身体の新陳代謝を活発にし、生体の持つ自然治癒力を増進させ、各種疾患の痛みや不定愁訴などの治療、自律神経の調整をはかります。

頭痛、肩こり、むち打ち症、五十肩、腰痛、腱鞘炎、リウマチ、痛風による痛み、ヘルペスによる痛み、手足のむくみやしびれ、水のたまった膝、頻尿、不眠症、便秘などに効果的です。



食事のバランスに気をつけよう！

「偏ったダイエットには要注意！！！」

栄養課

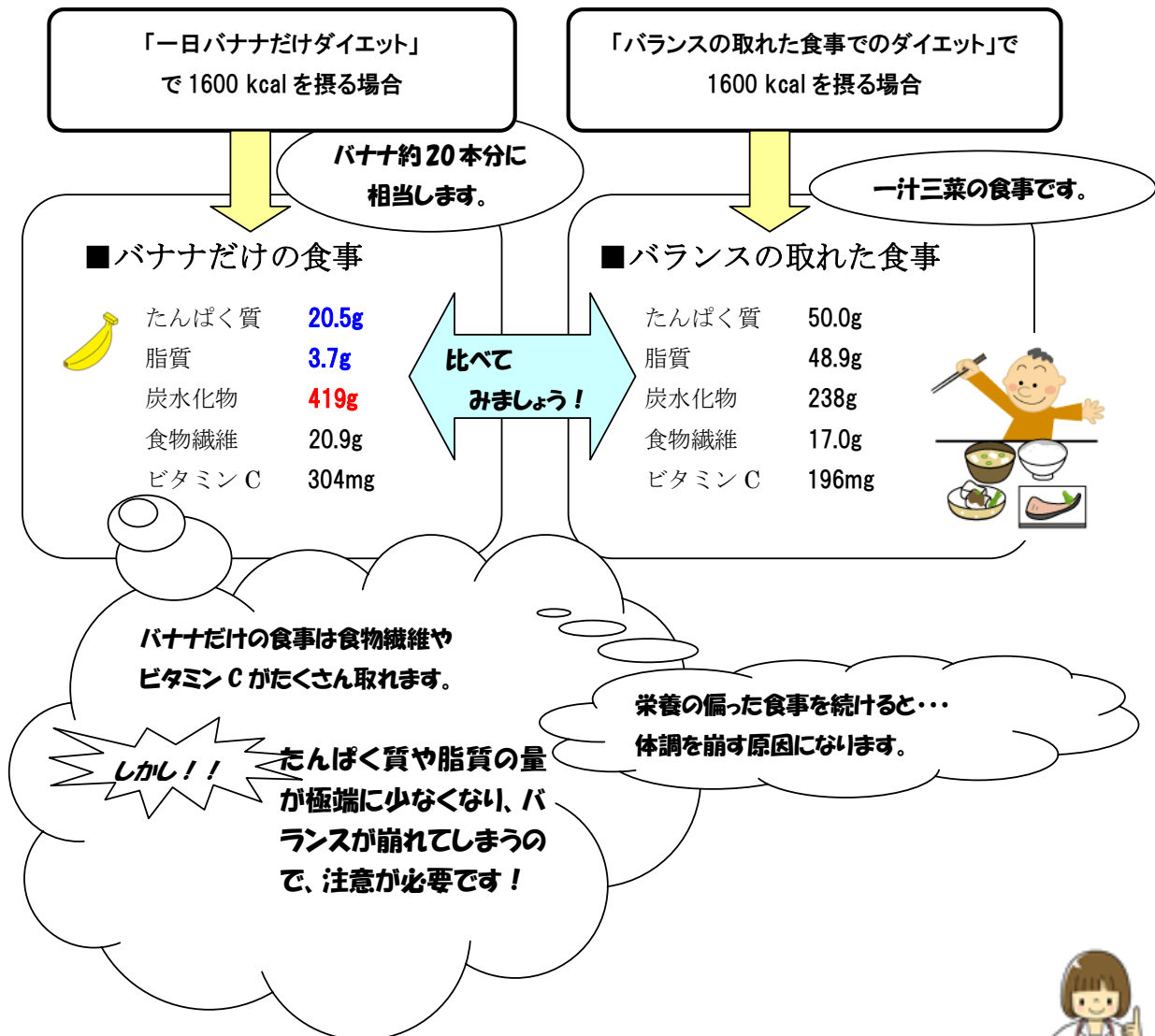
● ダイエットについてのお話

「〇〇ダイエット」と聞くとすぐに試してみたいくなる方もおられるのではないのでしょうか？

少し前ですが、バナナダイエットや黒豆ダイエットなどが流行りましたね。

ダイエットにバナナや黒豆を取り入れるのは良いのですが、偏った食事に成らないよう注意が必要です。

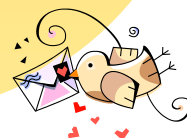
今回は偏った極端な例を取り上げてみます。栄養成分の比較をしてみましょう！



今回のバナナのように栄養のある食品を摂るのは大変良いことです。

しかし、その食品ばかりでは食事のバランスが偏ってしまいますね。

主食・主菜・副菜・汁物がそろった、バランスの取れた食事を摂るよう心掛けましょう♪



「バーベキューに参加して」

今日2年ぶりにバーベキューに参加しました。
いろいろな種類があって、おいしかったです。

～ うぐいすが 春がきたよと ないている ～

by I.I



「雪国」

by H.M

「潮騒」 by H.M



読者の皆様からの原稿募集！

このコーナーは読者の皆さんの気持ちを伝えるコーナーです。

- お勧めの歌・映画・本のこと
- 普段感じている事
- 自分で作った詩や写真など

内容はどんなものでも結構です。投稿してみたいという方はモルゲンロートまでお問い合わせ下さい。

モルゲンロート

～地域生活支援センター～

イベント報告 1～3月

さくら ひら ひら 舞い降りて 落ちて～♪

今年も桜舞い散る季節がやってまいりましたね。おそらく昨年よりも早い開花なのではないでしょうか？ たとえ、開花の時期が早くなろうが機関紙の発行日は早まりませんのでご安心ください。

それでは、早速イベント報告からご覧くださいませ…。

正月イベント

1月1日(土)～3日(月)

毎年恒例のお正月イベントです。1日目は会食会と新春ゲーム大会、2日目は箱根駅伝ダービー、3日目は映画上映会を行いました。



おしゃべりクッキング

2月12日(土)

2月と言えば……。そう！バレンタインデーですね。そこでチョコレートを使ったお菓子作りをしました。

なかには、気合いの入った方もおられたのではないかと思います。何で気合いを入れるのかって？ それはまた別の機会に…

立春ゲーム大会

2月26日(土)

立春ゲーム大会は、「坊主めくり」がメインの室内運動会を行いました。紅白に分かれてそれぞれの競技で得点を競い合いました。最後はやはり、坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた「坊主めくり」でしめくりました。

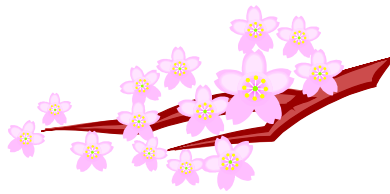


モルゲンロート交流会

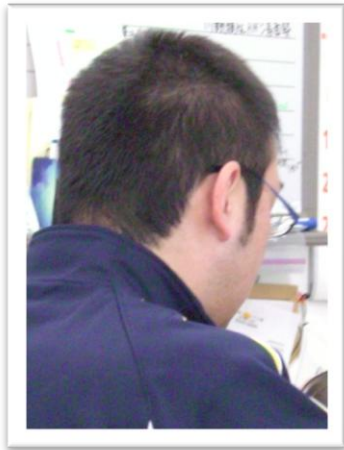
3月15日(火)

地域生活支援センター「いつかいち」の方達と、ソフトバレーボールの交流会を行いました。施設交流大会のトロフィーをかけて試合を行い見事1勝2敗で負けました。ただ、トロフィーはいまもモルゲンロートに静かに置かれています。





モルゲンロート 職員紹介



4月1日より、モルゲンロートで勤務することになりました「森晶啓」といいます。これまで、隣のミットレーベンで勤務していましたので、すでに顔見知りの方もいらっしゃると思いますが、これから初めてお会いする方も多いと思います。早く皆様の顔と名前を覚え、皆様に貢献できるように頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

【プロフィール】

出身：徳島県
年齢：40歳くらい？
血液型：O型
趣味：魚釣り、〇〇〇〇ル

ゴリちゃんの知恵ぶくろ

新聞紙活用法

読み終わって不要になった新聞紙、あなたは
どうされてますか？

ゴミの回収日に資源ごみとして出してはい
ませんか？そんなあなたに、ちょっと待ったの
耳より情報をお届けします。

- ・吸湿や汚れふき等に使える
- ・犬のフンの始末
- ・野菜を包むと鮮度が少しもつ
- ・梱包時の緩衝材
- ・寒い時の防寒としてなどなど

その他にもまだまだ色んな活用法があると思
います。あなたのとおきをおきぜひ教えてくだ
さい。モルゲンロートはいつでも皆様の声をお
待ちしております。

編集日誌

ある事がきっかけで日本語と言ったらいのか
「言語」というものについて考える事がありました。
名詞、形容詞、動詞など多少なりとも聞いたこと
があると思いますが、私たちはそもそもそういった
品詞と言われるそれらを意識して使っているわけ
ではありません。

しかし、意識せずに交わしている会話や文章中に
は確かに存在しているのも事実で使い方に規則
(ルール)もある事も研究されています。

つまり、私たちは何も意識せずにつかっています
がそのルールに則った使い方をしているということ
です。当たり前のようですが、すこくないですか。

そういった当たり前のことに喜びを感じれるよう
になればと思う今日このごろです。

今回はこの辺で…。

～スタッフ一同～