



グッドフェイス通信

グッドフェイス株式会社
横浜市港北区綱島西2-7-18 B-6
TEL:045(642)5723
FAX:045(717)6034



お盆の時期となりました。

お盆は正式には盂蘭盆会（うらぼんえ）といい、この時期にはご先祖様があの世からこの世に戻ってくるので、ゆかりのある場でお迎えし、あの世での幸せを祈る行事とされています。

由来や起源を見てみると、目連尊者（もくれんそんじゃ）というお釈迦様の弟子が、飢餓道（輪廻転生する六道の一つ）で苦しむ母を解放するため、修行終わりの僧侶たちに布施をしたことが由来となっているそうです。

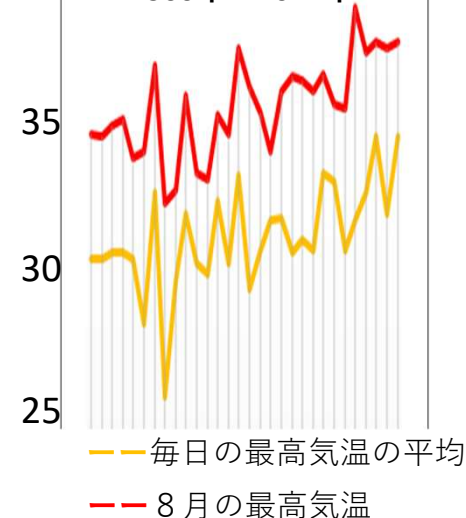
また、母が解放され目連尊者が喜び踊ったのが“盆踊り”になったそうです。

現在のお盆と由来とで、おもてなしの相手がお先祖様か僧侶かと違いもみられますが、あの世での幸せを祈り、行われるのは同じようです。

そんなお盆！随分と暑くなっているだろうと思い、気象庁の気温記録を見てみました。1966年～2024年の8月中の最高気温記録（グラフ赤線）と、毎日の最高気温の平均（グラフ黄色線）ですが、じわじわと上がっていますね。今回ご紹介したマッサージを熱中症予防に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

8月の気温

1966年～2024年



☀️ 湿度も高まると熱中症のリスクも高まってきます。

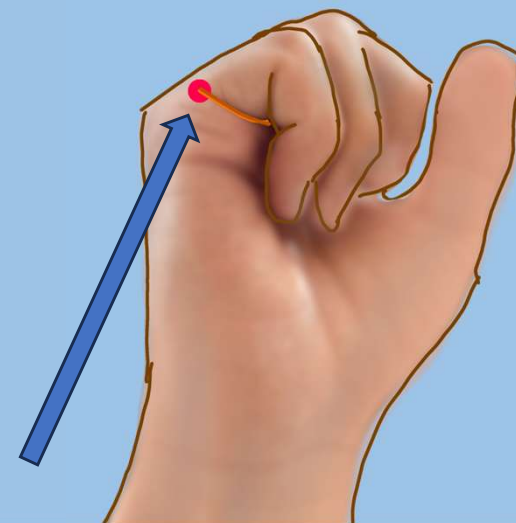
のぼせや体に熱がこもるようなときは「**前谷（ぜんこく）**」のツボを刺激してみましょう。このツボは熱を落ち着かせる作用があるとされます。

気持ちよいくらいの強さで、5秒くらいゆっくり抑えて離してを5回くらい繰り返してみましょう。

○前谷の場所

手の小指のつけ根の外側、手のひらと手の甲の真ん中。

手を軽く握った時にできる小指と手のひらの境のシワの端になります。



マッサージ **aïna** TEL045-642-5723

HOMEだから
出来ること

看護師は内服管理や入浴介助・爪切り・
精神的援助など…

リハビリは転倒や誤嚥の予防・痛みの改善・
屋外移動手段の検討・発声訓練など…

連携してよりよいサービスの提供を心掛けています。
少しでもお困りの方はご相談ください！

令和7年8月現在 空き状況	月	火	水	木	金
理学療法士	-	△	△	△	-
言語聴覚士	-	-	△	-	△
看護師	△	-	○	○	△

訪問エリア

横浜市
港北区 鶴見区 都筑区 神奈川区
川崎市
中原区 幸区

空き状況は変動がありますので是非ご相談ください！



訪問看護リハビリステーション
HOME ホーム

045-642-5721



CHASE CLUB マシンの紹介

レッグエクステンション

大腿四頭筋、特に内側広筋の強化に繋がり、可動域の拡大により、歩幅が広がり、膝が安定し、階段の上り下りなどがスムーズに行えるようになります。



ローイング

ボートを漕ぐ動作を座った状態で行う事ができるトレーニングマシンで、広背筋、菱形筋を強化して高齢者特有の円背(猫背)を予防・改善します。



☆スペースワンダーも好評稼働中☆

体験随時受付中！

CHASE CLUB ☎ 045-620-7219

運動の合間に簡単に作れる制作を毎月行っています♪
季節を感じることが出来るものを制作し、
毎月、記念写真を撮っています📷



🌻 今月はひまわりの制作を行いました 🌻

☆ハサミやのりを使い、簡単に制作
できるので、制作に苦手意識がある
方でも問題なくできます☆



スペースワンダーも大人気です♪

◎転倒の心配なく、運動に取り組めます！

◎膝や腰に不安がある方でも安心して運動できます！

☆体験随時受付中☆

是非、一度体験してみてください

CHASE CLUB II

☎ 045-620-7225

レッドコードの3つの効果！

- ①筋力と柔軟性の向上
- ②バランス機能の向上
- ③関節への負担を軽減



日吉/日吉本町/箕輪町/綱島東方面

水曜PM・木曜AM 空きあり○

お気軽にお問合せ下さい🎵 CHASE CLUB日吉

☎ 045-620-9057