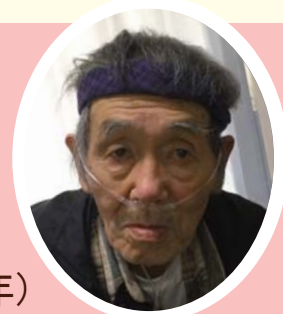


いきいき

群馬県 前橋市

HOTさん

大原 寛 (76)さん (HOT 歴 6 年)



新潟 大湯温泉 (H28.08)

私は6年前の東日本大震災があった年から酸素のお世話になっています。体調不良や骨折などにより歩行するのがすごく大変になりました。その為マルホンさんにお世話になり、携帯用の酸素ボンベをお借りし歩行訓練に取り組みようになりました。

近所のデイサービスに週2回通い、体操や嚥下訓練、入浴をしています。デイサービスがない日は訪問介護の方に付き添って頂き、家の周りを歩く練習もしています。また息子と一緒にスーパールに行き、買い物しながら歩行練習に取り組みむようにもしています。いつもチーズ・牛乳・しらすなどを買ってカルシウムを摂取するように心がけています。



足利市松田川ダム (H28.11)

私の楽しみは色々なテレビを録画して観る事や、月一回ぐらいのペースで息子と色々な場所に行くことです。息子に車で色々な所に連れて行ってもらい、そこで写真を撮りたくさん撮りアルバムに収めています。仕事の休みを使い県外まで連れて行ってくれる息子に感謝しています。車の乗り降りも大変になってきております。酸素を吸っていると、どうしても部屋にいたことが多くなる傾向



霧積温泉 (H29.03)

人混みは苦手。林道や過疎地に興味があるのでそういう場所に行くことが多いそうです



にあるので、なるべく外出を増やし運動する機会を作っていきたいと思っています。日々のこういったハビリを頑張っていき、これからも息子と色々な場所を訪れ写真を撮り、思い出を残して行きたいと思っています。

マルホンのスマイルはいつも楽しみにチェックさせて貰っています。安全情報や地域ネタなど勉強になる事が多いです。これからも楽しみに読ませて頂きますので、これからもよろしくお願いいたします。

担当者

探した地域情報

東毛エリア担当
佐々木隆文

頼光塚

自宅近くに頼光塚というのがあり、以前から気になっていたので今回調べてみました。

薄肉彫

りで蓮華座に乗る如來が刻まれています。



高さは70センチメートルで笠石を欠いていますが、笠塔婆と考えられます。使用されている石材は新田郡笠懸町の天神山で採掘されていた「馬見岡凝灰岩」とされ、造られた時代は、推定される形状と石材から、今から六百年以上前の南北朝時代ではないかと思われるとのこと。この頼光塚は斜めに大きく割れています。これにまつわる次のような伝承が残されています。

「昔、この塚の脇の道に、馬に

乗った武者が毎晩現れ、通行人をおびやかしていた。ある晩、松島利太夫というものがここへきて武者の現れるのを待った。しばらくすると武者が現れたため、利太夫は太刀をひらめかせて切りかかり、武者を切り捨てた。それきり武者の姿は音もなく消えていった。翌朝になると、そこには一つの切られた石だけが残っていた」。

東村(旧佐波東)に現存する石造物の中でも古い時代に属し、また、不思議な伝承が残る貴重な文化財とのこと。

頼光塚

伊勢崎市東小保方町 1772-2



「旅行サービス」

暖かい陽気になり、外出しやすい季節になってきました。マルホンでは県内外の旅行や宿泊のお手伝いができます。

旅行・宿泊されるとき

①旅行に行きたい場合は主治医の許可をもらってください。

②宿泊先・交通の手配をします。

酸素濃縮装置や設置型液化酸素装置の設置が必要な場合は、宿泊先へ事前に受入れの確認をお願いいたします。公共交通機関をご利用の場合は持ち込める本数に制限がありますので注意が必要です。

③酸素の依頼をする。

★ご自身で持参する場合

自家用車での出かけで、同行する方に機械等の移動をしていただける場合は、必要な本数のボンベと機器をお貸し出しすることが出来ます。

HOTの安全情報

★設置を依頼する場合

ご宿泊の予定に合わせて酸素の準備をこちらで致します。県内はマルホンで、県外は提携会社に依頼し、宿泊先に必要な機器を設置します。宿泊先がわかった段階でご連絡ください。手配の都合上『2週間前までに』お願いします。



自家用車	車内が 40℃以上にならないようご注意ください
JR・鉄道 バス タクシー	持ち込みは2本まで。禁煙車禁煙席を利用しましょう。液体酸素持ち込み可
船 舶	事前に船長の許可が必要です
国内線	サイズと重量、ボンベ番号等を事前に申告します。液体酸素は不可
国際線	持ち込みはできません。航空会社から有償でボンベを借ります。搭乗の 72 時間前までに申請

各交通機関の携帯用酸素の持ち込みについて

コラレ

肺の病気と上手につきあいましょう

監修：松井弘稔先生
(国立病院機構 東京病院 呼吸器内科)

◆運動をしよう

自宅ですべて、道具も必要ない「起立運動」をご紹介します。日常生活の動作にも直接関連する筋肉を使うので、動作能力の向上が期待できる運動です。姿勢を制御することで、バランス能力の向上にも効果的なうえ、全身運動で体力増強にもつながります。室内ですべて、気候・天候にも左右されないで、是非挑戦してみてください。動悸や息切れのない程度の回数を目安に、1日に朝・昼・晩の3セット、週に3日以上行うことが望ましいです。



適当な高さの椅子に腰掛ける。
必要な方は手すりやテーブル等に手をつき、もう片方の手は膝に乗せる。



息を止めずに3秒かけて立ち上がる。
立ち上がった後一度姿勢を正してから、3秒かけて椅子に腰掛ける。

「大陽日酸(株)カレンダー」より許可を得て転載しています

HOT

社員紹介

さとう げん
佐藤 玄



血液型：A型
好きな食べ物：もり山の唐揚げ
嫌いな食べ物：特になし
欲しいもの：インプレス(車)

吾妻郡中之条町出身で、現在は前橋市に住んでいます。37歳です。趣味はゲームで、特にネットゲームにハマっています。画面の向こう側にも自分と同じ生身の人間がいるので、言葉遣いや挨拶などマナーにも気を付けながら、お互い好きなゲームで喜ぶことができるのがとても楽しいです。入社したのは昨年の9月で、最初は西毛エリアの配送業務が中心でしたが、今年3月から藤岡・富岡地区の営業・点検業務をしています。点検などのご訪問させて頂いた際に、「いつもありがとうございます」「ご苦勞さま」など感謝や労いのお言葉をいただいた時は、嬉しさとともにやりがいを感じています。私からはみなさんに「安心」をお届け出来るよう頑張っていきますので、これからもよろしく願います！



編集後記

最近のマイブームは、はちみつ青汁の牛乳割りです。おいしいですよ。(ささき)

新しい地区(太田・館林)を担当することになり、過去に踏み込んだことのない道に迷って汗をかいています。(すなが)

この春から、娘が保育園、息子が小学校に通い始めました。小学生になった息子は宿題が楽しみだと言っています。将来に期待です。(しみず)

5月に入籍する運びとなりました。不祥事を起こさぬ様精進して行きたいです。(おかだ)

目覚ましの
ベルはまだかと起きて待つ

万歩計
半分以上 探し物

振り返り
犬が気遣う 散歩道

聴力の
検査で測れぬ 地獄耳

飲み代が
酒から薬に かわる年

シルバー川柳

『シルバー川柳』全国有料老人ホーム協会 ポブラ社編集部より抜粋

——バックナンバーございます。ご希望の方は担当者までお申し付けください。——

第31号

株式会社マルホン 「HOTでスマイル」 編集委員会 発行責任者 鈴木 武
平成29年5月1日発行 前橋市問屋町 2-16-11 TEL 027-210-7222