

三郷ケアセンター 広報誌

こすもす

vol.52



毎年恒例の三郷ケアセンター納涼祭、敬老会が開催されました。写真は敬老会の様子、ソーラン節の様子はです。どちらの行事もご利用者の笑顔が見られ、喜んで頂いたと思います。



2019/08/25

納涼祭

8月25日(日曜日)に
ケアセンターの納涼祭が
行なわれました。
大勢の方々にご来場いただき、
ありがとうございました。



職員によるソーラン節やすいか割、ボランティアの
「早稲田太鼓」の皆さんによる演奏を楽しんでい
たきました。
早稲田太鼓の皆さんの演奏がフロア中に響き渡り
ました。見ている利用者さんも思わず手拍子を
打っていました。



ご家族の皆さんと、
過ごしている時の笑顔は
飛び切りの笑顔でした。
屋台の人気メニューは
お好み焼きとかき氷♪
心を込めた分
おいしかったですか？



職員によるソーラン節、会場から
「女性の職員さん、かっこいいね！」と



デイ夏祭り



8月28日（水曜日）テイフロアで夏祭りが行われました。

射的やヨーヨー釣りをを行い、ご利用者の皆さんが楽しそうな笑顔や真剣な表情で童心に返って楽しんでいたのが印象的でした。射的では、手作りの景品などに喜ばれていました。



真剣な表情が素敵です

射的で小鳥の置物が取れました



座布団があたったわ♪



おやつは、バイキング形式でかき氷・たこ焼き・チョコバナナ・ソースせんべい・アメリカドックなど懐かしいと喜んでいただけましたようです。





運動の秋



みなさまこんにちは。今年は異常気象などにより、自宅で過ごすことも多かったのではないのでしょうか？

9月に敬老の日を迎え現在、日本では100歳人口が7万人を超えているそうです。厚生労働省によると、ストレッチなどの多面的な運動を行うとアルツハイマー病予備軍とされる高齢者の認知機能が上がると報告されています。また、自宅内での思わぬ転倒や慢性化した膝痛、腰痛が原因で転倒する方も多いです。しっかりした足元で日常生活の範囲を狭めないよう日頃の運動やストレッチを行って行きましょう。



今回は椅子を使ったストレッチ等をご紹介します。

①「ツイスト」

お腹の腹筋と股関節に効果があります。

椅子に座って両肘を曲げ、肩の高さまで上げてガッツポーズします。そのまま右肘を左膝にくっつけてください。手足を逆にしてもう一度行います。(上半身は固定したままひねるのがポイント！！)



②「蹴り上げ」

椅子に浅く腰掛け、片足だけゆっくり上げてます。膝をまっすぐ伸ばし伸びきったら、つま先を上に向けます。交互に行いましょう。



③「横ひろげ」

体のふらつきを防ぐため、椅子をつかんで行いましょう。つま先を正面に向けて立ち、片方の足をゆっくりと真横に上げます。ある程度上がったときと同じ速度で足を下ろします。交互に行いましょう。



④「スクワット」

足を肩幅に開き、つま先と膝を正面に向けて立ち、背筋を伸ばしながら、しゃがんで立ち上がります。(つま先より膝が前に出ないようにしゃがむのがポイント！！)



以上、簡単にできるストレッチと運動を紹介いたしました。日々の生活でちょっとした時間にやってみてはいかがでしょうか？

編集後記



今回の発行が遅れてしまい、楽しみにされていた方々を含め、申し訳ございませんでした。三郷ケアセンターでは、引き続きご利用者の笑顔を中心に広報誌の発行をさせていただきます。イベントなど写真を頼まれた際は、とびきりの笑顔をお願いいたします。



介護老人保健施設 三郷ケアセンター
埼玉県三郷市南蓮沼 260-2

発行：広報活動委員