

居宅支援事業所・地域包括支援センター



10月13日は体育の日ですね (^v^)
テレビを観ながら簡単に出来る体操をご紹介します。
足の動きを良くし、力をつけることは、転倒予防に非常に
効果があると言う事です。
毎日少しずつ行なっていきましょう★★★



1. 両足を投げ出して座る。
2. 足の指を全部揃えて、ゆっくりと足の裏側に曲げる。



3. 足の指を出来るだけ、左右いっぱいに開き、指を足の甲側へ反らせる。



4. 親指だけを甲側に反らし、他の四を裏側に曲げるよう開く。



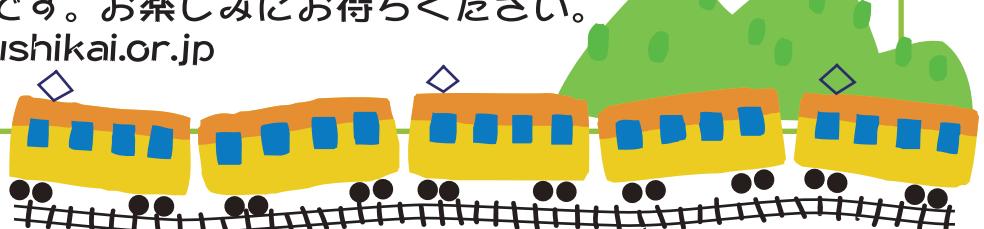
その他

・8月の納涼会では、多くのボランティアの皆様にご協力をいただきました。
本当にありがとうございました。

(ボイスカウト、ガールスカウト、赤塚美容組合、成増天神太鼓、
四葉会、民生香呑、近隣ボランティア、学生ボランティア、他の
皆様)

・9月の敬老会では東京善意銀行「友の会」の皆様にお越しいただき
新舞踊を披露していただきました。ありがとうございました。

・次号は1月上旬発行予定です。お楽しみにお待ちください。
<http://www.misono-fukushikai.or.jp>



たんぽぽ通信

平成20年10月発行 第5号

社会福祉法人みその福祉会・ケアタウン成増

祝！敬老会 *



敬老の日を迎えるにあたり

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

平成20年度もご利用者の皆様と共に「敬老の日」を迎えることが出来たことをとてもうれしく感じております。敬老の日の由来は、昭和22年に兵庫県多可郡野間谷村が設けた「としよりの日」が始まりで、昭和38年に「老人の日」と改名され、昭和41年に「敬老の日」として国民の祝日となったそうです。明治・大正・昭和・平成にかけて激動の時代を生きてこられ、長きにわたり社会に貢献していただいたご利用者の皆様に改めて敬意を表します。

当法人の特別養護老人ホーム「ケアタウン成増」において9月14日にささやかながら敬老会を開催いたしました。ボランティアによる日本舞踊に始まり、14名の賀寿者の皆様の紹介など、とても楽しいひと時を過ごすことができました。

この行事を通じて、職員全員が人生の大先輩であるご利用者の皆様に対する尊敬の気持ちを再確認いたしました。法人の基本理念である「ご利用者の尊厳のある生活を支援する」とは、その気持ちが何よりも大切であると思っております。

特別養護老人ホーム・ショートステイ

夕涼み会

暑さが本格的になつた7月30日（水）の夕刻より2階テラスにて夕涼み会を行いました。

冷たいジュース・昔なつかしいラムネやかき氷、すいかなどを召し上がって頂きました。すいか割りや花火なども行い「夏」を感じて頂ける行事となりました。ご利用者の皆様は子供の頃に戻った様な表情で楽しめているご様子でした。



ヘルパーステーション

暑さも和らぎ、お出掛けには心地のよい季節となりました。

「そこまで散歩でも…」と思ったら、ちょっと自分の歩き方をチェックしてみましょう。きちんと正しく歩くことができないと疲れが残つたり、腰や膝を痛めてしまうかも…つまずいて転んでしまうことのないよう、正しい歩き方を身につけましょう!!

転ばない歩き方のポイント

- あごは軽く引いて、顔を上げる
- 肘は少し折り曲げて、身体の移動に合わせ、腕を前後にブラブラと自然に振る
- 膝を伸ばして、大きく踏み出す
- 前足を出す時に、つま先を30度ほど上げる感じで自然に膝を伸ばす
- つま先をきちんと上げる

目線は足元を気にせず、なるべく遠くを見る

頭は真直ぐ
揺らさないように

肩は上げず、左右の高さを揃え、力を抜いて

上半身は前かがみにならないように
背筋を伸ばし、お腹にほどよい
緊張感をもたせる

かかとからしっかりと着地する

歩く前には水分補給を!! 250~500mlをゆっくりと補給し、いつもペットボトルや水筒を持参すること。喉が渴く前にこまめに水分補給をし、脱水症状を予防しましょう!! また、息切れやめまい、頭痛、ふらつき、吐き気などがあれば直ぐに中止し、無理をしないことが大切です。



敬老会

9月14日に敬老会が執り行われました。たくさんのご利用者の御家族の方々にもお越しいただき、盛大な催しとなりました。新舞踊の演技を鑑賞し、華麗な舞に感動されていました。また今年は14名の賀寿者の方をお祝いさせて頂きました。賀寿者の皆様が「ちゃんちゃんこ」をお召しになつた姿で記念撮影したものをプレゼントさせて頂きました。おやつの時間には御祝記念品のどら焼きを皆様おいしそうに召し上がっていただきました。



デイサービスセンター

夏祭り

今年も8/16~23に恒例となりましたお祭を開催致しました。ハッピを着て昔を思い出しながら盆踊りの手振りをされたり、出店を回りヨーヨーや駄菓子を取るなどお祭の雰囲気を楽しみました。



秋季大運動会

スポーツの秋です！北京オリンピックの話題も一段落ついた頃、デイサービスのフロアは、熱気に包まれました。皆様「玉入れ」や「パン食い競争」など元気いっぱいに身体を動かし、活動的に秋の一時を過ごしました。



陶芸教室

最近は「今度は一輪挿しに挑戦してみる」「前回作つた皿をもう一枚つくって、対にしようと思う」などのお言葉が日常の会話の中で聞かれるようになりました。8月は過去最高の22名様が参加し、皆様ちよつと険しい顔をしながら各々の理想を形にしていらっしゃいました。

臨時や振替利用による参加も受付ております。又、体験参加を無料にて実施しておりますので、ご興味のある方は是非お問い合わせください。

