



# ふれ愛通信

広報誌 2017年11月号

## 秋の味覚 「ぶどう」を堪能

9・10ユニットでは合同で「秋の味覚ぶどう狩り」を企画しておりましたが、残念ながら当日はお天気に恵まれず外出ができなかったため、企画を修正し「ぶどうを堪能しよう」というレクを行いました。旬の果物「巨峰」をご用意し、カラオケで大いに盛り上がりました。ご入居者様からは「ぶどう美味しい!」「もっと食べたい!」と喜ばれ、職員もその声を大変嬉しく思いました。カラオケでは皆様のリクエストが多い「高校3年生」「瀬戸の花嫁」などを熱唱され、園内企画にはなりましたが、すっかり季節を感じて頂けた午後となりました。



甘酸っぱくてとってもジューシー

### お楽しみ!おやつレク

## ミルクレープ

ユニット8ではご入居者様と一緒にフルーチェとフルーツをたくさん使ったミルクレープを作りました。ご入居者様がいきいきとした様子で生地をつくれ、出来上がったミルクレープとフルーチェを満面の笑顔で召し上がられました。これからも皆様と共に手作りを楽しみたいと思います。



ミルはフランス語で「牛」の音で



### スタッフ研修...

## 看取り勉強会

嘱託医である鈴木先生をお迎えし看取りの勉強会を行いました。住み慣れた場所で最期を迎えたいと望まれているご入居者様に対して、介護者としてそのお気持ちやご意思、願いを受けとめることが大切であると学びました。最期までご自身らしくお過ごしいただくために深い支援の必要性を改めて考えていきたいと思っております。



## お誕生日おめでとうございます



Happy Birthday!

# 転倒予防運動

最近転びました…  
よくつまずくようになった…  
歩いているとふらつく…

## 雑学

ある統計調査で、1年間に65歳以上の高齢者の5人に1人が転んでいるとの結果が出ているそうです。転んだのが原因で病院に運ばれた時に大怪我をしてそのまま寝たきりになるケースは少なくありません。「寝たきり状態」は自分のやりたいことが出来なくなってしまうことの精神的苦痛はもちろんです。身体的にも筋肉の衰え、内臓機能の低下、そして認知機能の低下などに繋がります。最近、よくつまずくな…よろけるな…そう自覚されている方は「転倒予防運動」を始めましょう。「転ばぬ先の杖」より先に、「転ばぬ先の運動」ですよ。

動画もチェック!



秋の紅葉シーズンがやってきました。近所への買い物も少し遠回りして、木々が赤く色づいた公園へ寄り道してみるのも気持ちのいい季節です。しかし、ちよつとした散歩も転んでしまつては大変です。さあ、今日から「転倒予防運動」を始めましょう!

① かかと上げ体操  
10回行ないましょう



両足を揃えて立ちます。両手は机などをしっかり掴みましょう。少し後ろに両足を下げます。体重を両手に掛けるようにして身体をしっかりと支え、ゆっくりと両足のかかとを持ち上げていきます。下ろす時もゆっくり下ろします。

② もも上げ体操  
交互に20回行ないましょう



背筋を伸ばして立ちます。右足からももを持ち上げます。太ももが床と平行になるように高く上げましょう。左足も行ないます。

③ ステップ体操

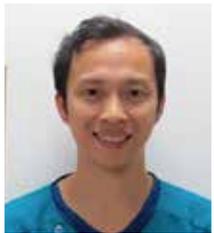


両足を揃えた状態から、右足を前に出し、左足を出し、右足を下げて左足を下げる。これを20数えながら行ないます。慣れてきたら少しずつ早く行ないましょう。

## スタッフ紹介

### 6ユニットリーダーのディーンです!

休みの時はバスやフラメンコを楽しんでいます。身体を動かした後は食べ歩きをするのが何よりも楽しみです。



出身地…ベトナム  
趣味…食べること  
スポーツ  
血液型…O型

## くらしのサプリ 読書でストレス解消



小説に夢中になり色々想像することで、リラックスするという研究結果があります。実際にイギリスの大学では検証実験が行われ、周りが静かであるという条件を満たした場合、なんと6分で約68%ものストレスが解消されたそうです。同じ検証で行われたストレス解消率では、ゲーム21%、散歩42%、音楽鑑賞61%でした。読書はどれよりも高い数値です。わずかな時間でも活用して好きな小説などを読めば、ストレスのない状態を保つことができます。本を選ぶポイントは「小説を選ぶこと」と「興味のある本を選ぶ」ということです。物語世界に没頭することで現実を忘れ、共感作用が働きます。より豊かな人生を送るために、ストレスを減らし、多くの情報に触れて刺激を受けながら生活できれば、いつもポジティブな気持ちで過ごせそうですね。

## 11 November 月の予定

- 6日(月) 5・6ユニット 「東武動物公園で楽しく散歩」
- 11日(土) 8ユニット 「さいたま水族館に魚を観に行こう」
- 12日(日) 歌声喫茶 2階パブリックスペース 1・3・4・5・6ユニット
- 19日(日) 歌声喫茶 3階パブリックスペース 2・7・8・9・10ユニット
- 23日(木) 行事食「勤労感謝の日」

