



ふれ愛通信

広報誌 2018年1月号



(サンタのケーキ)
食べるのがもった
いないなあ!

12月16日、ユニット8では、新規入居者様を迎え、歓迎会を兼ねて季節行事としてクリスマス会を行いました。ユニットにて炊飯器を使いピラフを炊き、クリスマスメニューとしてチキン・ピザ・スープ・グラタン等を召し上がっていただきました。サンタの家をモチーフにしたケーキを用意したことで皆様には目でも楽しんでいただけよう、「食べるのがもったいないね」との声も上がりました。おなががいっぱいになった後はゲームを行い、全員にクリスマスプレゼントをお渡ししました。今後も季節に合わせた行事を取り入れ、皆様に喜んでいただきたいと思えます。

クリスマス祝会

新規入居者様歓迎会を兼ねて

年忘れ大運動会開催!

元気に今年を締めくくり

ユニット7では平成29年を元気いっぱい締めくくろうと年忘れ大運動会を開催しました。皆様輪になっていただき準備運動から元気がほとぼりしておりました。競技としてはペーパーはずしや恒例の玉入れ、アンパン食い競争などに皆様参加され、個性豊かに笑顔にあふれた時間を過ごされました。



身体を動かすのは
気持ちいいねえ!

冬の風物詩を感じて!

イルミネーションを見に行こう

ユニット9, 10では今年ラストイベントとして「庄和道の駅イルミネーション」を見に出掛けました。大きなクリスマスツリーがキラキラとライトアップされており「すごく綺麗だね!」と皆さんの瞳も輝いていました。帰りは東武線南桜井駅のロータリーに寄り道して車窓よりツリーのイルミネーションを見学し、大変楽しんで頂けました。



とても綺麗で
感激!

お誕生日おめでとうございます



歩行能力改善運動

よくつまずきそうになる…
長い時間歩く自信が無い…
足の動きが鈍くなった…

雑学

「歩行能力改善と言っても、もう既に歩くのが危なっかしいのにどうすればいいの?」と思われる方も多いでしょう。しっかりと歩く為には、足の筋力アップはもちろんです。背筋をしっかりと伸ばす、股関節を広げる、足首を回す等、座ったまま出来る体操も沢山あります。足首を回したり、つま先を上げたり体操は、この季節お悩みの方が多い「冷え性改善」にも役立つのです。1つでも2つでも「継続は力なり」。簡単な体操から頑張ってみましょう。

動画も
チェック!



1 つま先上げ体操

なるべく高く上げましょう!



両足を肩幅に広げて座ります。つま先をしっかりと上げて下ろす、を10回繰り返します。脛(すね)の筋肉が痛くなるくらい、つま先を高く上げるのがコツです。

2 ハムストリングス伸ばし体操

1日1回を習慣に!



反動をつけないように注意しましょう。

椅子に浅く腰掛け、両手は椅子の手すりを持ちます。片足を前に出し、しっかり膝を伸ばします。つま先を天井に向け背筋をしっかりと伸ばしてから、ゆっくりと身体を前に倒します。反対足も行ないましょう。

3 足踏み体操

20回行ないましょう!



両手を胸の前に上げます。その手に向かって右足と左足を交互に持ち上げます。自分のペースで行ないましょう。背筋をなるべく伸ばしましょう。

スタッフ紹介

居宅介護支援事業所
ケアマネジャーの村瀬です!

平成 29 年 9 月より清風園に事業所が開設されました。本年はさらに多くのご新規様とふれ愛を持てるよう清風園居宅として活躍したいと思えます。



出身地・・・滋賀県
趣味・・・スポーツ
(主にテレビ観戦)
血液型・・・A 型

1 January 月の予定

- ・元日 新年のご挨拶
 - ・元日～3日の朝食は「おせち」を提供します。
 - ・28日(日) 新春歌謡イベント!「歌声広場」
「懐メロなっちゃん♪」を清風園にお招きしご入居者様と一緒に歌います。
清風園パブリックスペース予定 14時～
- *お誕生日会は各ユニットで行います。
その他イベント企画中。

くらしのサプリ 使い捨てカイロの 上手な使い方



普段、カイロをどこに貼って使用していますか?カイロは、貼る場所によってさまざまな効果が期待できます。「手足が冷えるのは、内臓が冷えている」合図なので内臓を温める事で身体全体が温まります。ひきはじめの風邪が良くなるツボは「風門」で肩甲骨から首のつけ根にかけて温めることで、動脈が温まり、自律神経が整えられ、肩こり・首こりを解消します。また、女性にオススメのツボ「丹田」は、おへそから指4本程度下がった部分です。ここを積極的に温めることで、「内臓の動きが活発になり、痩せやすい体になる」「冷え症や生理痛など女性特有の症状」などに効果的です。カイロを使用する際は長時間の使用はさける、皮膚への直貼りをしないなど、低温やけどに気を付け、上手にカイロを使って暖かく過ごしてくださいね。

