



# ふれ愛通信

広報誌 2018年6月号

## 季節を感じる外出レク

### 楽しかったいちご狩り



いちご狩り前日の夜より天気予報を気にかけて、雨が降らないようにと願いつつ出勤。願いが叶い雨に降られずにすみました。いちごハウスの中では食べきれない程摘まれる方、お一人で黙々と車いすを操り食される方、職員とともにお話を楽しまれる方など皆様嬉しそうな笑顔がこぼれていました。午後の

真っ赤ないちご美味かった



帰り道は、藤棚を見ながらの帰路でしたがこの頃には雨が本降りになっており、車窓からの見物となりましたが「まだしっかり咲いているよ!」と弾んだ声も聞かれていました。

## 祝 母の日

感謝をこめて!



ユニット7では、毎日の清掃や食事の支度、洗濯など、一生懸命家族を支えてこられた皆様への感謝を込めて、ささやかながら母の日祝会を行いました。以前、「母」として頑張ってきた日々を思い出しながら、特製スイーツとともに楽しい語らいの時間をお過ごしいただきました。



ありがとう!

美味しいパンに大満足



以前からご利用者様より「パン屋さんへ行きたい!」「連れてって!」とのご希望を頂いており、その願いを叶えるべくいざ念願のパン屋さんへ行きました。お洒落な外観にたくさんのお客様、美味しそうな焼き立てのパンが沢山ありました。ユニットでお待ちのご利用者の方も購入し、みんなで美味しく頂きました。

## 美味しいもの探訪

◆パン屋に行こう◆



## お誕生日おめでとうございます





# 肩痛軽減 予防運動

お医者様に「五十肩」と言われた…  
高い所に手が上がらない…  
服が上手く脱げない…

## 雑学

肩関節は身体の中で最も大きく動く関節で、腕や手を使う動作にとっても重要な関節です。その為、肩に痛みが生じた時には腕や手の動きも制限されてしまいます。痛みが悪化すると顔を洗う、歯を磨くのも困難になる場合もあります。皆さんがよく耳にする「五十肩」。正式名称は「肩関節周囲炎」と言います。なっ

動画も  
チェック!



肩は普段、なかなか意識して動かさない部位ですよね。おかげで血液の循環が悪くなり、「肩こり」に悩む方はとても多いそうです。紹介するのはとても簡単な体操ばかりです。悩んでいない方も予防の為に是非とも毎日の習慣にしてみてください。

**注意**  
どの体操も、肩がひどく痛む日は避けましょう。

### 1 肩上げ下げ体操

ゆっくり10回行ないましょう!



両足を肩幅に広げ座ります。ゆっくり肩を上げて、ゆっくり下ろします。

### 2 グルグル体操

前後10回ずつ行ないましょう!



両手を左右の肩に当てて、ゆっくり回します。なるべく大きな円を描くように廻しましょう。

### 3 おしくら饅頭体操

ゆっくり10回行ないましょう!



両手を胸の前で合わせます。右手と左手でおしくら饅頭をします。ギュッとゆっくり力を入れましょう。

肘をしっかり上げて行ないましょう!

## スタッフ紹介

### 介護士の細田です!

5ユニット

年に一度東京ドームで開催されるパッチワークキルト展を見に行くことが楽しみです。ご入居者されている皆様の笑顔が沢山見られるようにこれからも頑張ります!



出身地…埼玉県  
趣味…音楽鑑賞  
パッチワーク  
血液型…A型

## 6

June

月の予定



6/3 (日) 季節と和を感じる お茶会  
2・3・4・5・6 ユニット

6/17 (日) 行事食「父の日」

- ・赤飯 ・天ぷら盛り合わせ (エビ・ナス・かき揚げ)
- ・南瓜とがんもの炊き合わせ ・枝豆とひじきの白和え
- ・メロン ・漬物 ・すまし汁

\*お誕生日会は各ユニットで行います  
あじさい鑑賞などイベント企画中

## くらしのサプリ 梅雨と梅干し



雨が降ると気分が落ち込んだり、やる気が起きなくなることでありますよね。人間は通常、昼間に交感神経が優位になり「活発モード」に、夜は副交感神経が優位になり「お休みモード」に入ることができます。しかし、梅雨の時期は気圧のせいで副交感神経が優位になり、常に「お休みモード」状態になっているのです。そこで積極的に取り入れたいのが、梅干しです。梅干しには、食欲増進や疲労回復効果だけでなく、自律神経のバランスを整える効果もあるのです。梅干しに含まれるクエン酸は、体内でエネルギー源を燃やすだけでなく、疲労の原因となる乳酸を体外に排出してくれます。カルシウムや鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルも豊富に含み、まさに天然のサプリメントです。憂鬱な気分になりやすいこの時期、梅干しを食べて元気に過ごしましょう。



社会福祉法人 博心会

特別養護老人ホーム 清風園

〒345-0023 埼玉県北葛飾郡杉戸町本郷東上 419 番地

TEL.0480-37-0500 FAX.0480-37-0501

● HP <http://s-f-e.jp> ● 〓 [info@s-f-e.jp](mailto:info@s-f-e.jp)

