



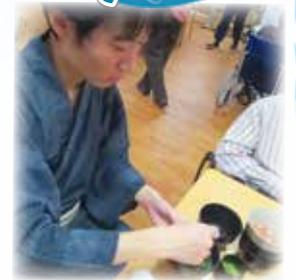
ふれ愛通信

広報誌 2018年7月号

和のお茶会

和の雰囲気にもまれて

今年度も清風園では、ご入居者様から大好評のお茶会をメインとした交流会を開催いたしました。会場全体は「和」の装飾で包まれ、職員も和服仕立ての装いに身を包み、艶やかにおもてなしさせて頂いていただきました。それぞれユニットの違うご入居者様同士が、多くのコミュニケーションを深めることができるよう抹茶と和菓子をご用意し、皆様穏やかな笑顔で召し上がられておりました。職員との会話が弾み、明るい雰囲気の中に笑顔が溢れる交流会となりました。



良いお手前で!



権現堂へぶら~い散歩

艶やかな紫陽花に囲まれて!

「うわぁーきれい!」「たくさん咲いているね!」ユニット3,4では権現堂へあじさい鑑賞に出掛けました。雨天が続き外出が危ぶまれていましたが、当日は晴天に恵まれキラキラと輝くように咲いた紫陽花を背景に、皆さんの笑顔がたくさん見られました。おやつにはプリンも召し上がり楽しい時を過ごされました。



いろいろな紫陽花があるね!

昔とは少し変わったねえ!



昔懐かしいおやつの時間

出張 駄菓子屋レク!

9.10ユニットではおやつに駄菓子屋レクを行いました。昔懐かしい駄菓子から現代風なお菓子まで多様に取り揃え、ご入居者様に好きな駄菓子を選んで頂きました。昔懐かしおやつの時間を楽しまれ、笑顔にあふれたとても良い表情が多く見受けられました。今と昔のお菓子を前にして懐かしいおやつ談義に花が咲き、お話にもなる皆様もいらっしゃいました。



お誕生日おめでとうございます





便秘予防 軽減運動

便秘の薬を飲んでいる…
毎日出ない…
スッキリ出すのに時間がかかる…

食事の量が減り、運動もあまりしなくなる高齢者の方に、便秘で悩む方がとても多いようです。特に女性の方は腸が長い為、悩んでいる方が多い傾向にあります。運動と、規則正しい食生活、こまめな水分補給などが効果的です。座ったまま出来る簡単な体操ですから早速、今日から始めましょう！

注意 どの体操も、のんびりと、ゆったりとした呼吸を意識して行ないましょう。

雑学

普段の生活の中で意識しないとやらなくなる動作の1つに「身体を捻る」という動作があります。身体を捻ることは腸を捻じる事にもなりますから腸への刺激になります。同時に背中やお腹周りの筋肉を固くならないようにする効果もありますから、「是非毎日の日課に「身体を捻る」という事を取り組んでみましょう。」

動画も
チェック!



お腹に力を入れないように



顔はひねった方向に向けます



背筋を伸ばして行ないます



3 かかとと上げ体操

2 身体ひねり体操

1 上体ずらし体操

両手を膝に当てて、背筋を伸ばしたまま前かがみになります。そのままかかとを上げてお腹に力を入れましょう。5数えたらゆっくりかかとを下ろして背中を元に戻します。10回行ないましょう。

両足を肩幅に開いて座り、両手で右の手すりを持ち身体をひねります。背筋を伸ばして10秒数えます。反対側も行ないましょう。

両足を肩幅に開いて座り、両手を左右に大きく開きます。そのまま右の壁を触るように右に体重を掛けていきます。この時、左のお尻が上がるくらい右へ手を伸ばしましょう。左側も同じように行ないましょう。

スタッフ紹介

ケアマネジャーの藤原です！
居宅介護支援事業所

休日は、趣味で林道のドライブや滝めぐりを楽しんでいます。
よろしくお願いいたします。

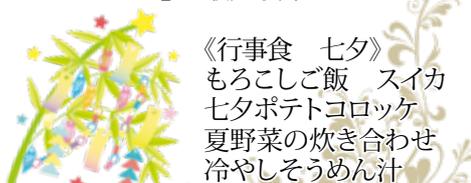


出身地…沖縄県
趣味…ドライブ
血液型…O型

7 July 月の予定

- 4日⑧ 【9・10ユニット】 流しそうめん&七夕祭り
- 8日⑧ 【2・7・8・9・10ユニット】 歌声喫茶 ハワイアン
- 15日⑧ 【1・3・4・5・6ユニット】 歌声喫茶 ハワイアン

7日④ 【合同】



《行事食 七夕》
もろこしご飯 スイカ
七夕ポテトコロケ
夏野菜の炊き合わせ
冷やしそうめん汁

*お誕生日会は各ユニットで行います。その他、イベント企画中です。

くらしのサプリ 朝アイスの健康法



みなさんは朝食を摂りますか？朝食を「摂ったほうが健康にいい」、「摂らないほうが健康にいい」と意見は分かれているようですが「朝食にアイスを摂りましょう」と言われたら、正直健康とは縁遠いように思えます。しかし朝にアイスを食べる習慣は、健康にもダイエットにも良いのです。「アイスが脳に与える影響」に関して実験をおこなった結果によると、乳脂肪分が高いアイスにはカルシウム・ミネラル類・ビタミン類が多く含まれ、それを食べる事によって脳を活性化させ、朝の目覚めがよくなったり、頭の回転が速くなるそうです。朝アイスの方法は乳脂肪分のアイスクリームを毎朝100g食べるだけです。お腹が弱い人・食べ過ぎ・アイスの選び方には注意が必要ですが夏にはぴったりの健康・美容法です。より良い1日を過ごすためにも、ぜひ一度試してみたいかがでしょうか。



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> ●E-mail info@s-f-e.jp

