

まほろばだより

〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
Tel. 0274-40-2022
編集委員 星野・三浦・宇佐美

まほろばの木々の葉も日ごとに赤や黄色に彩りを増してきました。これからの季節、秋の訪れと共に朝晩の冷え込みも厳しくなりますので、衣類やお布団の調整などにご注意下さい。

さて、10月からはご好評頂いている、『外出レク』を再開したいと思っております。秋の日差しを浴びながら、見頃を迎えたモミジやイチョウ等の紅葉を楽しんで頂けたらと考えています。日程、場所等は見頃に合わせて決めて行きたいと思っておりますので、是非お休みする事無く、ご参加下さい。

皆様に楽しんで頂けるような様々なイベントをこれからも企画していきますので、ご意見、リクエスト等がありましたら、お気軽に職員までお知らせ下さい。

フラダンス (慰問)

『敬老の日』お祝いイベントとして、フラダンスの方々が慰問に来てくださいました。

華やかなフラ衣装を身にまとい、「マイウェイ」など馴染みの曲も心を込めて踊って下さいました。途中で、花・波・風など簡単な手の振りも教えてもらい、一緒に踊られる方もいて、「綺麗だねえ、ハワイに行った気分だよ♪」と皆様たいへん喜ばれていました。



チャレンジウィーク

9月3日～7日の5日間、藤岡北中学校2年生5名が職場体験学習でデイサービスに来ました。中学生と会話やゲーム、手芸を楽しまれ、皆様から「曾孫・孫が来たようで嬉しいよ」との声が聞え、笑顔が見られていました。最終日には「もう終わりかい？寂しいねえ」と話される方もいて、中学生との交流を楽しんで頂けたご様子でした。

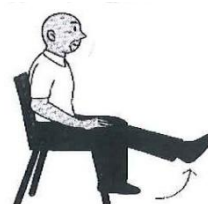


お元気講座

変形性ひざ関節症

○変形性ひざ関節症とは・・・関節には軟骨というクッション性のあるやわらかい骨があります。この軟骨のおかげで骨と骨が直接ぶつかることがないのですが、中高齢になるにつれ、軟骨がもろくなり、擦り減ってしまいます。このような状態になると、関節が変化して痛みがおこるようになります。これが「変形性ひざ関節症」なのです。

○予防法について・・・軟骨に少しでも負担をかけないようにするには、関節のまわりにある筋肉を強化する事が非常に大切です。強化は、すでに痛みが出ていて動かすのが辛い場合でも痛みを和らげたりと、動きを回復する効果があります。椅子を使用した体操等で、ひざに負担をかけない筋力アップ等を心がけましょう。



大腿の筋力トレーニング

膝を交互に伸ばします。余裕が出来たら、伸ばした状態で止め、「5」数え、ゆっくり下ろします。



脛の筋力トレーニング

かかとを床につけたまま、つま先をあげる。数を数えながら軽やかにいきましょう。

○少しでも痛みを和らげる為に・・・

- ①肥満の解消
- ②温める
- ③動きをサポート

9月利用者様作品

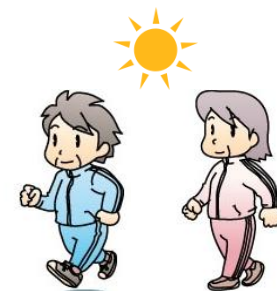
9月は個々に小物入れを作って頂きました。土台の器に、和紙をのりで重ねて付け、柄は貼り絵や好きな模様を描いて頂きました。「出来上がったなら何入れようかな♪」「秋らしい籠が出来たよ♪」と個性溢れる素敵な作品が完成しました。



季節のプチ情報 体育の日

1964年に開催されたオリンピック東京大会の輝かしい成果と感動を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として大会開会式の日10月10日が「体育の日」として国民の祝日に制定されました。その後の法改正により2000年(平成12)から10月の第2月曜日となった。

「スポーツに親しむ」とはスポーツを見たり、聞いたり、読んだりすることではなく、みんなでスポーツをしようという意味です。「健康な心身を培う」ために体を動かそうという目的があります。さらに日本の観測史上、晴れる確率が最も高い日が「10月10日」で、この特異はいまでも継続中だそうです。



10月の行事予定

- | | | | |
|--------|-------------------|--------|-------------------|
| 日程未定 | ・・・外出レクリエーション(紅葉) | 18日～ | ・・・理美容 |
| 11日(木) | ・・・味わい御膳屋食 | 21日～ | ・・・まほろば温泉(森の香り) |
| 15日(土) | ・・・お誕生日昼食 | 27日(土) | ・・・駅弁(岡山駅 栗おこわ弁当) |
| 17日(水) | ・・・手作りおやつ(アップルパイ) | | |