



社会福祉法人 恩賜財団

10月号

愛知県同胞援護会だより

第267号

平成22年10月15日発行



「新装なった特別養護老人ホーム春緑苑」

目次

春日井・豊田グループ……………P.2	とよた苑……………P.7
春緑苑……………P.3～4	若草苑……………P.8
さくら保育園……………P.4	第2とよた苑……………P.9
第2春緑苑……………P.5	サンホーム豊田……………P.10
春日苑……………P.6	春日井・豊田グループ……………P.11～12

法人事務局

〒487-0031 愛知県春日井市廻間町703-1 TEL 0568-88-8302 FAX 0568-88-0306
 URL <http://www.mc.ccnw.ne.jp/aichi-douen/>
 e-mail: douen@mc.ccnw.ne.jp

竣工式

9月11日(土)、「特別養護老人ホーム春緑苑」の竣工式を挙
 行しました。200名を
 超える多くの来賓の
 方々に参加してい
 だき、盛大に執り行
 われました。さらに、
 披露宴を盛り上げて
 いただきました。さ
 くら太鼓一様による
 「祝い太鼓」の演奏
 をしていただきました。

9月11日(土)、「特別養護老
 人ホーム春緑苑」の完成に伴い、
 神事を執り行いました。



来賓祝辞

愛知県知事

神田 眞 秋 様
(愛知県健康福祉部高齢福祉課長 額額 繁延様 代読)

春日井市長

衆議院議員

伊藤 太 様
石田 芳 弘 様
(秘書 岡部 篤史様 代読)

愛知県議会議員

春日井市議会 議長

全国老人福祉施設協議会 会長

愛知県老人福祉施設協議会 会長

太田 二 郎 様
(事務局長 福岡 勉様 代読)

伊藤 勝 人 様
水谷 忠 成 様
中田 清 様



▲田中専務理事 兼 特別養護老人ホーム春緑苑施設長あいさつ



▲さくら太鼓様による「祝い太鼓」



▲春日井市長から祝辞

感謝状贈呈

「特別養護老人ホーム春緑苑」
 の設計・監理を担当していただ
 いた「株式会社快適空間研究所」
 様、「株式会社空建築事務所」様、
 建設工事を担当していただいた
 「太啓建設株式会社」様に感謝
 状を贈呈させていただきました。



▶倉知会長より感謝状の贈呈



◀披露宴会場にて

昇格職員紹介(10月1日付)

課長

間 裕 子
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

係長

井戸 清 人
(特別養護老人ホーム春緑苑 生活相談員)

岡 嶋 安 希 子
(特別養護老人ホーム春緑苑 生活相談員)

舟 橋 弥 生
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員兼介護指導専門員)

富 田 博 昭
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

高 橋 慶 多
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

小 貫 旨 則
(特別養護老人ホーム春緑苑 生活相談員)

森 山 淳
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

鈴 置 尚 徳
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

椿 原 亜 依
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

伊 藤 真 人
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

井 手 智 博
(特別養護老人ホーム春緑苑 介護職員)

春緑苑

かわいい姿に癒されます

今月は敬老月間ということ
で、かわいい子どもたちが春緑

苑に遊びに来てくれました。9月14日(火)に「高蔵寺幼稚園」の子どもたち、15日水には「さくら保育園」の子どもたちが来苑され、かわいいお遊戯を披露してくれました。その後、利用者さんとの交流でプレゼント渡しやじゃんけんゲームで楽しい時間を過ごすことができ、中には涙を流して喜ばれている方もいらっしゃいました。またぜひ遊びに来てくださいね。



▶でけんじゃ
ねるを
あげる
ねるを
あげる
ねるを
あげる



▶大きな声で「あいさつ

457名の物故者のご冥福をお祈りいたしました

9月23日(木)、月例祭と併せて秋の彼岸法要を行いました。68名のご遺族、ご来賓の方のご出席をいただき、春緑苑開設以来の457名の物故者の方々のご冥福をお祈りいたしました。

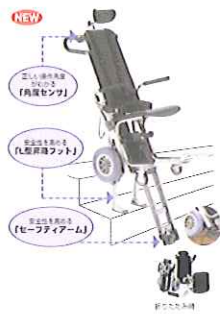
終了後は、職員とご遺族・ご来賓の方と故人の懐かしい思い出話を咲かせながらの会食となりました。



▲故人を偲びます

福祉用具貸与事業所

階段移動用リフト



より狭い階段での移動に、コンパクトモデルが登場しました。公営住宅など、従来段差解消機が設置できなかった狭い踊り場と階段があるようなところで、安全・快適に上り下りができ、介護者の負担を少なくすることが出来ます。階段のへり

ヘルパーステーション

体調管理には気をつけて

暑さ寒さも彼岸までと言われますが、天候が変わりやすいこの頃に体調を崩す、夏バテならぬ「秋バテ」があります。

秋風が吹いたら、すぐに、体を温める食生活に切り替えたり、衣類や入浴で体そのものを温め、冷えやすいお腹や下半身を守ったり、いつもより横になる時間を増やし、規則正しい生活を送りましょう。ご利用者に、声をかけながら、体調管理に気をつけて行きます。

デイサービス 敬老会を行いました

自動的に安全ブレーキが傾くことにより、滑り落ちを防止することが出来るなど、各種安全機能充実しています。コンパクトに分割できるため、車のトランクに積むことも可能です。

9月17日(金)から9月20日(月)までの4日間、日替わり敬老会を行いました。

一令会の民謡、カトリア愛好会のフラダンス、和太鼓百鼓の和太鼓、大正琴、



▶ホランテアさん
ありがとうございました



地域包括支援センター

介護予防教室の予定

「転倒予防教室」

～バランスボールを使って運動しよう～

【日時】 10月19日(火) 14時～15時30分

【講師】 地域包括支援センター春緑苑
看護師 太田美幸

【会場】 東部市民センター 第1集会室

【定員】 25名(定員になり次第申込み締め切りになります)

【参加費】 無料

【申し込み先】

電話 (0568) 88-5734

FAX (0568) 88-5704

メール chiikihokatsu@douen.or.jp

担当 水野、寺井、澤井、太田、秦



訪問入浴サービス

誕生日

誕生日に訪問入浴を利用された利用者さんがいらっしやいました。

歌のプレゼントをすると、今日が自分の誕生日だったことを忘れておられ、顔をくしゃくしゃにして喜ばれました。

その後、物思いにふけたように、昔は祝ってもらったことがなかったし、子どもの誕生日も祝ったことがなかったと話されました。

「また来年もお祝いしましょうね。」と約束すると、「冗談で「来年まで生きとるかかわらん。」と少し照れくさそうに、笑みをうかべていました。

10月の行事予定

- 10月18日(月) 月例祭
- 10月19日(火) レントゲン撮影
- 10月28日(水) 誕生会
- 10月29日(金) 肺炎球菌ワクチン接種
- 10月30日(土) 春日井市福祉のつどい

新任職員紹介(10月1日付)

●特養



介護職員 平野 泰則

●デイサービス



介護職員 伊藤 文平

味美デイサービス

本番にせめて



▶紙飛行機作りに必死です

朝夕涼しくなり、やっと秋らしくなってきました。秋といえば運動会シーズンの到来です。そこで、10月に運動会を開催することをになりました。利用者さんに安全に楽しんでいただくために、9月下旬に予行練習を行いました。

種目は、紙飛行機飛ばしや新聞網引きなど4種目です。紙飛行機飛ばしは、飛距離を競います。利用者さんに思い思いの紙飛行機を作っていたいただきました。中には少しでもよく飛ぶ物をと何機も作られる方や「紙飛行機を作って飛ばすなんて何十年ぶりかしら。」と言われる方など様々でした。当センター自慢の広いホールいっぱい紙飛行機が飛び交い、みなさん童心に返っていました。新聞網引きは向かい合っただけの勝負で行います。みなさん、紅白の鉢巻を巻いて、本番さながらの気合十分です。思わず力が入りすぎて「ピリッ」と新聞紙の網が破れる一幕もありました。これはあくまで練習です。本番はこれ以上盛りに上がることでしよう。当日が待ち遠しいです。



敬老会

9月9日(木)から12日(日)までの4日間、敬老会を行いました。利用者さんに日頃の感謝の気持ちを表したいと考え、職員が手作りのおやつを利用者さんの前で作りました。作っている最中は、早口言葉やクイズ、紙芝居などを楽しんでいただき、でき上がったバナナオムレットのおやつをうれしそうに笑顔で食べていました。最後に、職員が、童謡「かたたき」に合わせて利用者さんの肩を叩き、敬老会が終わりました。

▲新聞網引きの予行練習です

さくら保育園

乳児保育士交流会



▶参考にになります

9月22日水、「さくら保育園」で乳児保育士交流会を行いました。

他園の乳児担当保育士さん6名が各クラスに入り、保育を一緒に行いました。

子どもたちと遊びながら、保育についての工夫やアイデアを話すことができ、充実したひと時を過ごすことができました。

また、6月から10月にかけて「さくら保育園」からも他の保育園に行き、部屋の空間作りや声かけなどの保育の勉強をしています。

乳児交流会が、保育士にとって、今後の保育に活かせる実のあるものになれば良いと考えています。

調理室をのぞいて

「さくら保育園」のホールから調理室をガラス越しに見ることがができます。

「今日のお給食はなあに?」「エリンギ入っている?」と子どもたちは調理員に質問しています。ここでは、いつも調理員との楽しい会話が聞こえてきます。

子どもたちにとって、お気に入りの場所のひとつです。



▶「給食のせんせーい!」

第2春緑苑

シヨートステイ

グラタン作り

窓を開けると、涼しい風が入り、秋を感じる頃になりました。9月17日(金)、2丁目3、4番地シヨートステイにて昼食にグラタンを作りました。職員お手製の絶品ホワイトソースにマカロニ、じゃがいもを混ぜ、その上に、ブロッコリー、赤ウインナーとチーズをのせてオーブンへ。おいしそうな匂いがユニットに広まる頃には、お腹もペコペコに。「おいしいねえ。」手作りグラタンの味に大満足。みんなでおいしくいただきました!



みんなでおいしくいただきました



デイサービス

みんなで踊った夏祭り

▶豊愛会の皆様ありがとうございました



8月25日
(水)、26日
(木)の2日

間「デイサービスフロアにて夏祭りを行いました。ちようちんなどの飾り付けをし、盛大に行いました。「豊愛会」の皆様をお招きし、炭坑節、春日井よいとこなど8曲踊りました。利用者さんも一緒に踊り、笑顔をたくさんみることができました。たこ焼き、ポテト、ところ天の模擬店も出て、みなさん大満足の様子でした。これからも一つひとつの行事を大切にしていきたいと思います。



▶たいへん盛り上がりました

おいしく 楽しい 食事を目指して

10月のメニュー紹介

選抜会の日

日時: 10/6 (水) 昼食

A食 天丼 B食 ねぎとろ丼



※当会では、選抜会の日を設けて、おいしいお食事を提供しております。

職員リレー随想

野菜に愛情を

特養介護士 中村拓也

今年の春に初めて家庭菜園に挑戦しました。私は肉より野菜が大好きで、ナス、オクラ、プチトマト、大葉を植えました。世話をしている内に愛着が湧き、毎日疲れていても足を運ぶようになっていきました。梅雨が終わったころからグングンと成長し収穫をすることができました。こんなに愛着が沸いた自分に驚きつつ、次は何を育てようか計画中です。



地域包括支援センター

11月の福祉講座のご案内

「栄養改善で免疫力を高めよう！」

【日 時】 11月26日(金) 14時～15時30分

【講 師】 特別養護老人ホーム第2春緑苑

管理栄養士 鈴木 佳子

【会 場】 特別養護老人ホーム第2春緑苑 地域交流センター

【定 員】 45名(定員になり次第、申し込み締め切りになります。)

【参加費】 無料

【申し込み先】 電話(0568) 56-9166 担当 田中、古川、小畑、大西、中須



10月の行事予定

- 10月18日(月) 習字
- 10月19日(火) 理美容
- 10月20日(水) 月例祭
- 10月21日(木) 誕生日会
- 10月26日(火) 紙工作
- 10月29日(金) アコーディオン
- 10月30日(土) 福祉のつどい

新任職員紹介

10月1日付

●特養



介護職員 小松 桜富美

障害者支援施設 春日苑

10月1日より障害者自立支援法に定める新体系に移行しました。

していただき、10月1日から新体系に移行するため、契約の更新を行いました。「春日苑」は、今後よりよいサービスの提供を目指していきます。

9月20日(月)から24日(金)までの5日間、家族の方に来苑

お忙しい中、ありがとうございました。

支援センターの 運動会

参加してきました。



▲利用者さんの運動会の絵



▲ボールをもって競走です



玉入れ。なかなか入らなくて



▲パン食い競走。なかなか口に運べなくて回苦八苦...

障がい者生活 支援センターだより

フリーカー 鷹来

9月18日(土)、「サンアビリティーズ春日井」にて運動会レクリエーションを行いました。体育館はとても暑く、参加した皆様は汗びっしょりになりました。運動会を楽しんでいました。

9月4日(土)、「公立春日井小牧看護専門学校」にて「第20回学校祭」が開催されました。今年も参加させていただき、メンバーで力を合わせ、パン販売を行いました。

【お問い合わせ】
春日苑障がい者生活支援センター
TEL(0568) 88-7637
FAX(0568) 88-5802
Eメール:kasugastien@douen.or.jp
担当 住岡・尾崎まで

10月18日(月) 健康診断
10月31日(出) 福祉のこと
11月11日(木) レクの日

10・11月の行事予定

10月18日(月) 健康診断
10月31日(出) 福祉のこと
11月11日(木) レクの日

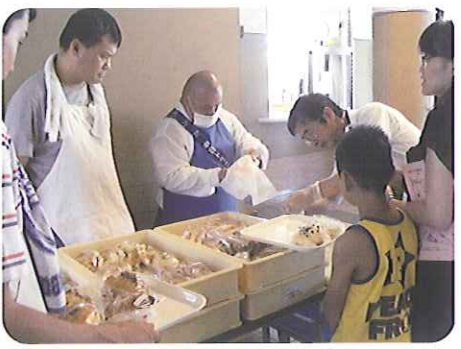


▲どれもおいしいですよ!!



▲いらっしやいませ

10時頃から販売を開始。同時にお祭りも開会しました。2階のステージでは、ゲームや太鼓演奏などが行われました。パン販売は1階と2階で行いました。



▲ありがとうございます

昼頃から客足も増え、2時頃には完売。みんなで大喜びしました。「来年も頑張るぞ」と気持ち新たに会場をあとにしました。



念願達成!! 野球観戦

とよた苑

かつとばせ~!!

本日の対戦は、「中日vs横浜」。
シーズンも中盤に入り応援にも
熱が入ります。もちろん応
援ボード・バットを使って
本格的に応援です。



9月10日(金)、あ
る利用者さんの長年の
夢であった「ナゴヤド
ームで野球観戦をする
こと!!」を実現するこ
とができました。



応援のお供には
もちろん
ビールで!



利用者さんの応援が通
じたのか、地元「中日」
は見事勝利!!大満足な1
日となりました。



デイサービス 感動の1週間

9月14日(火)から9月20日
(月)までの間、敬老会を行いま
した。歌や踊り、太鼓や琴、三
味線などの慰問を楽しみ、歌つ
たり踊ったりと大いに盛り上が
りました。利用者さんは、「どん
どん若返りそうだ」と言ってい
ました。

その後、
手にした記
念状を見て
感激される
利用者さん
もおり、心
温まるひと
時となりま
した。



▶すまき太鼓演奏でした

地域包括支援センター

アルツハイマーデーに
ちなんだ講演会に参加

「知ろう!学ぼう!認知症!」

介護体験談のお話の中で、夫
が妻の認知症を認めること、目
線を合わせて話し、本人の不安
を減らし、やさしく笑いながら、
本人の話をしたことをくり返す
ことが大切だと話されました。
この基本が認知症の進行を遅
らせる方法であり、いい介護で
はないかと感じた1日でした。

ケアハウス豊田

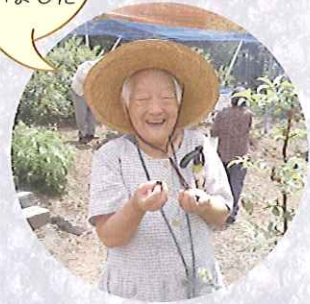
8月31日(火)にブルー
ベリー狩り、9月7日
(火)に「名古屋港水族館」
に行ってきました。それ
ぞれについて紹介します。

下山ブルーベリー農園



たくさん食べて
舌が紫色に
なっちゃいました

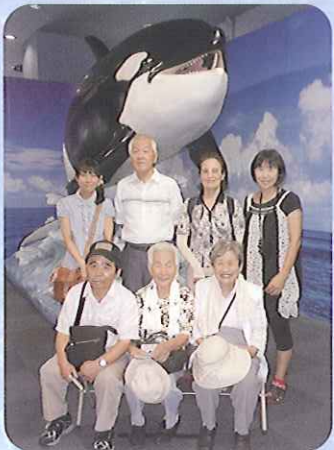
大粒で
完熟したものを
選びます



◀昼食は名物の
大きな五平餅を食べました

名古屋港水族館

イルカショーでは
音楽に合わせた
優雅な泳ぎを
堪能。
たくさん
楽しみました♡



中に何が
いるのかな?



▶マツケンの子らキラキラに圧倒!



あこがれの御園座へ♪
9月24日(金)、「社会福祉法人中部善意銀行」より招待のありました「松平健特別公演」の観劇のため、名古屋市中区の「御園座」まで出かけてきました。利用者みなさんは迫真の演技に感動され、惜しみない拍手を送っていました。

養護若草苑



▲一緒に踊りたいね♪

9月18日(土)から22日(水)までの5日間、敬老の日のお祝いをしました。ポラントニアさんによるギターやハーモニカ演奏、フラダンスなどで利用者さんに楽しんでいただきました。おやつは職員の手作りを召し上がっていただきました。

いつまでもお元気でいてね!



若草苑デイサービス

デイサービスでは、平均年齢が84.5歳で、90歳以上の御長寿さんが12名いらっしゃいます。90歳以上の利用者さんには手作りカードでお祝いをしました。「きれいなカードね。」と感謝され、「いつまでも元気で頑張ります。」と奮起されました。スタッフ一同いつまでもお元気でデイサービスに来ていただきたいと願っています。



▲おめでとうございます!!

▼懐かしい歌だねえ



東山デイサービス

楽しい劇と音楽会

今年の敬老会は、職員初の試みとなる、音楽会と時代劇を行いました。音楽会では、「東(トン)ちゃん



▲この紋所が目に入らぬか

第6回若草苑文化祭

のお知らせ

11月3日(水)、10時30分より「養護老人ホーム若草苑」と「若草苑デイサービスセンター」合同による文化祭を開催いたします。今年は「支え合い」をテーマに展示物や作品を制作しております。皆様お誘い合わせの上お越しください。

新任職員紹介

(10月1日付)



●養護若草苑 看護職員 小池 悦子



▲東(トン)ちゃんバンド結成!!

んバンド」を結成。劇では、施設長が台本を作った「東山峠の黄門様」を披露。「水戸黄門」や「銭形平次」、「森の石松」にふんじた職員が、「旅姿三人男」や「水戸黄門」の主題歌を歌って登場すると、笑い声があふれ、一緒に歌って楽しむ方もいらっしやり、大変盛り上がりました。帰りには「今日送ってくれるのは黄門様だね。」「今日の出し物はとても面白かった。」と、声をかけていただき、みなさんに大変喜んでいただけた敬老会となりました。

第2とよた苑

日本舞踊の発表会に 行ってきました

9月12日(日)、「豊田文化会館」で行われた、「日本舞踊菊香流 創流50周年菊香会第18回発表会」に招待され、利用者さん5名と職員6名で観賞してきま

した。菊香会の皆様は第2とよた苑にも演芸ボランティアさんとしてお世話になっていますが、広い会場での演者さんの華やかな



たこ焼き

▶おいしくできました

舞に利用者さんも、「よかったよ!」「きれいだったよ。」などの感想をおっしゃっていました。招待していただきありがとうございました。



▲楽しませていただきました



賀茂・旭ユニット合同でたこ焼き作りを行いました。

利用者さんと一緒に生地を混ぜたり、焼いたりと楽しく作ることができました。

たこ焼きはおやつとしてみんなでいただきました。

利用者さんからは「温かくておいしい。」「手作りはやっぱりいいね。」などの声も聞かれ、ほのぼのとした楽しいたこ焼き作りでした。

居宅介護支援事業所

感謝

月光の美しいこの時季になると思い出すご夫婦がいます。大腸癌を患った奥様と寝たきりで話すことができず、瞬きで意志を伝えるご主人です。お二人は1日3回、ヘルパーさんの支援を受けて生活をしていました。3〜4年前の今頃、お二人はご主人のベッドのある部屋の窓から見える、大きな満月を眺めながら、「二人で一緒にお月見ができる今が一番、幸せだね。」と話されたそうです。お二人の生活を支えてくれたことに心から感謝した瞬間でした。



デイサービス

芸術の秋

デイサービスでは、週に1度、書道の先生が来て下さり、習字クラブを行っています。

みなさん、集中して取り組まれ、思い思いの字を書かれました。「気持ちが悪く落ちつく。」「上手に書けるとうれしい。」とみなさん、楽しまれていました。でき上がった作品は、フロアで飾っています。



▲上手に書けました

デイサービスには、一足早い芸術の秋が来ています。

敬老会



▲たいへん盛り上がりました

9月14日(火)から20日(月)までの1週間、敬老会を行いました。

職員が学生服を着て、「高校三年生」を歌ったり、利用者さんが歌ったりと、笑顔の絶えない楽しい会となりました。

これからも、たくさん笑って、元気に長生きしてくださいね。



知的障害者援護施設
サンホーム豊田

腹話術って楽しいね☆



▲腹話術って面白いなあ♪

9月4日(土)、「アイシン精機」と「マッシュマロース」の方5名に腹話術や手遊び、劇を披露していただきました。
代表の女性の方が腹話術を行い、他の方が仮装をし、劇仕立てで「こぶたぬきつねこ」の音楽に合わせて、歌詞の中にある動物のパネルを貼っていくパネルシアターや、「むすんでひらいて」などの童謡で利用者さんと一緒に手遊びをし、楽しい時間を過ごすことができました。
アンコールをする利用者さんもういらっしやって、みなさんとても満足していました。

街をきれいにするぞー

9月1日(水)、地域交流をはかるために活動を行っているサークル「とよた学生プロジェクト」のみなさんと一緒に豊田市駅周辺のゴミ拾いを行いました。今後もこうした方々と力を合わせて、地域に貢献したいと思います。



▲こんなにいっぱい拾ったよ!

スポーツ大会
ガンバったよ!



▲よ〜く狙って…

9月12日(日)、「サン・アピティーズ豊田」で開催された、軽スポーツフェスティバルに参加しました。
カローリング(名古屋発祥の氷上で行わないカローリング)などの競技を楽しみ、他の参加者の方と談笑する姿も見られ、楽しめたようです。

とよた苑で音楽発表♪

9月20日(月)、とよた苑の敬老会で音楽クラブの発表がありました。

発表前に中学生の吹奏楽演奏があるなどして待ち時間がありました。みなさん緊張しているようでした。十分な練習時間を確保できなかったり、急ぎよ、曲目の変更があるなど、決して満足のいく状態ではありませんでしたが、それでも「黄色いサクラマンボ」、「もみじ」、「365歩のマーチ」など4曲を元気いっぱい



▲わたしたちの歌をいっぱい聴いてね♪

みんなで鮎のつかみ取り☆

9月3日(金)、青空班のメンバーで豊田市平瀬町にある「平瀬やな」へ行き、鮎のつかみ取りを体験してきました。

つかみ取りでは悪戦苦闘しながら楽しそうに鮎をつかむ姿が多く見られました。獲った鮎は昼食で塩焼きやごはんにして食べ、塩焼きを頭から丸ごと食べる利用者さんもうらっしゃって、みなさん満足した様子でした。自然とのふれあいと季節の味覚を堪能できた1日になりました。



▲鮎、捕まえたよ!

生活介護事業

いろんな車を見たよ☆



▲車の前ではいポーズ♪

9月10日(金)、利用者さんら名で「トヨタ鞍ヶ池記念館」と

「喫茶店」に行ってきました。
記念館では日本初の国産乗用車をはじめ、大小様々な車の模型を見て感心したり、展示品の仕掛けに驚かれる方がいるなどみなさんそれぞれに楽しまれました。喫茶店に行くこと食べたいケーキを選び、注文したケーキが届くと「うわー」と声を出して喜ばれていました。終始笑顔の絶えない、楽しい外出になりました。

●10・11月の行事予定

- 10月16日(出) バルーンアート
- 10月24日(日) トヨタビッグホリデー
- 10月27日(水) グループホーム さちハーモニカ
- 10月30日(土) 美里中合唱コンクール
- 11月14日(日) 福祉フェスティバル

支えていただいた方々

9月1日(9月30日) (敬称略、順不同)

春日井グループ

春緑苑

特養

立岡紀子(前前並業殺店)武内喜代子(塚田美智子)松井将登(中本孝)波多野利治(山本浦子)山本まゆみ(渡辺由加)...

上義昭(濱町治美)

【森の会】菅原貞子(岩月方紀代)安藤ゆづ(見田優子)...

【ボランテア】

【豊愛会】大野豊愛(大高きく子)安藤すみ枝(矢代晃子)...

哲也

【尾毛介護支援事業所】

【ボランテア】

【尾毛介護支援事業所】川口幸子(中里千賀子)北村コトエ(岩崎和子)...

第2春緑苑

特養

吉田晴菜(二部)加藤つう(松水かな江)磯貝益子...

ワーカー(鷹来)

【ボランテア】

【ボランテア】

【ボランテア】岡村康平(大澤代)矢野文隆(鈴木博子)...

とよたグループ

とよた苑

特養

【ボランテア】林シヅ子(林順子)大谷末子...

第2とよた苑

【ボランテア】

【ボランテア】

坂口義昭(水野江)磯合鈴枝(三浦二郎)高橋ヒロ...

若草苑

養護

【ボランテア】

【ボランテア】川崎雅孝(岡田政枝)日本たばこ産業(株)...

サンホーム(豊田)

支援施設

【ボランテア】

【ボランテア】中根チヨ子(加藤はる子)...

敬老会

春日井・豊田グループの各施設で敬老会が開催されました。各施設ともに大盛り上がりでした。
 ▲すてきな踊りです

とよた苑

▶すばらしい詩吟でした



春緑苑



▲すてきな踊りです

▶すてきな笑顔をこれからも見せてください



ケアハウス豊田



第2とよた苑

▲これからも元気でいてください



第2春緑苑

▲利用者さんの笑顔がとってもすてきです

(1) 腰痛防止体操

- ①準備体操…腕を振り上げながら腰を左右にねじり、両手を腰に当てて、上体を左右に曲げます。
- ②基本運動…基本姿勢：準備運動が終わったら、あおむけに寝ます。あおむけに寝た姿勢で、両ひざを立て、両手をほほに当てて、ゆっくりと腹式呼吸をします。
- ③腹筋運動…基本姿勢からゆっくりと起き上がります。肩を床から25cmくらいのところで5秒止めて、ゆっくりと基本姿勢に戻り、腹式呼吸をします。
- ④腹筋運動…③と同じように、身体をねじりながら、右手が左ひざ、左手が右ひざに触れるようにゆっくりと起き上がり、基本姿勢に戻ります。
- ⑤へそのぞき…基本姿勢のまま両手を腰に当てます。ひざを縮めて腰を床に押し付けます。次に、頭を少し上げながらそのまま尻も上げて、へそをのぞきます。
- ⑥両足抱え…両手でひざを抱えます。両ひざが肩の下にくるように、大きく開いて引き寄せます。これを連続20回くり返します。
- ⑦腰ひねり…基本姿勢のまま、息を吐きながら足を交差させて、上になっているひざが床につくように腰をひねります。顔は床についているひざと反対側に向けま

そこで腰痛・肩こり予防の体操を紹介します。

介護は体力を使う仕事なので、介護をすることによって、腰痛や肩こりに悩まされていく方も多いのではないのでしょうか？



腰痛・肩こり 予防体操

第2とよた苑 介護課長 青山 厚子

腰痛防止体操



*腰痛の治療を受けている人は、かならず医師に相談してから行ってください。

(2) 肩こり防止体操

肩こり防止体操は上体を起こし、床の上にするわがいに腰かけて行います。

- ①身体ねじり体操…息を吸いながら、両手を前に水平に上げます。次に、息を吐いて身体を左右にねじります。顔は両手の方向に向けます。
- ②お祈り体操…両ひじをできるだけ左右に張ります。息を吐きながら背中を丸めて手のひらを圧迫します。5秒たったら手を3秒ゆるめます。これを交互に行います。

肩こり防止体操



編集後記

今年9月に入っても異常に暑く、秋の気配どころではなかったですね。10月に入り、徐々に秋を感じるようになりました。秋といえば食欲の秋！おいしく食べられる健康な体に感謝しつつ、今年も秋の味覚に舌鼓を打ち冬に備えてお腹に栄養を蓄えたいと思います。

この広報紙に掲載した個人情報、ご本人もしくはご家族の同意を得て掲載しています。