



# 花 檯 だ よ り



令和 4年 10月 第263号

10月になりました。先月後半から急に朝晩涼しくなりましたね。昔の人が暑さ、寒さも彼岸までとよくいったもので、感心します。さて、コロナ禍の為、今年も花檯まつりは中止となりました。楽しみにされていたご家族様や近隣住民の方々には残念な思いをさせてしまい申し訳ありません。入所者様にとっても年に一度のお楽しみであったので誠に残念です。しかし、本年度は入所者様に少しでも楽しんで頂ければと、レクリエーションの一環ではありますが、フロアごとに小規模な花檯まつりを開催致しました。その時のご様子を掲載しましたので、ご覧いただければと思います。

## イ ベ ント 紹 介

**【2階・3階フロア】** 9/8,9(木・金)にレクリエーションとして“花檯まつり”を開催致しました。



射的やカプセルすくい、輪投げといったお馴染みの出し物に参加して頂いたのですが、「中々当たらんなあ」「輪投げなら上手くいくわ。」等お話しつつ、久しぶりのお祭りを楽しんでおられました。この日は昼食もメインを屋台風の焼きそばにして、ご用意すると「いつものお祭りの味やわ。」と大変喜んでおられました。コロナで自粛中、こうした形の行事でも利用者様に楽しんで頂けました。今後も工夫した行事を企画しつつ来年は、以前のような花檯祭りの開催を、皆様と一緒に期待したいですね。

**【1階 デイケア】** 9/25(日)の日曜デイでは、“すごろくゲーム”を行いました。利用者様にサイコロを振って頂き、ゴールを目指す際、「中々、進めへんわあ。」「ここ罰ゲームのマスやあ。」「やった！ゴールや。」とワイワイ楽しそうに参加しておられました。普段すごろくなどする機会はあまりないので楽しんで頂けたようです。



昼食は“秋の秋刀魚御前”でした。「秋刀魚は最近高いから、うれしい。」「初物やわ。」と美味しそうに召し上がっておられました。おやつ“わらび餅”も「きなこの甘さが控えめで良いわ。」と昼食と同じようにおやつも大変気に入って頂きました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1



介護老人保健施設 **花檯**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372



**【各サービス】** 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50

# 骨盤底筋群を鍛えましょう！！



「骨盤底筋群」は、骨盤内にある子宮や膀胱、直腸などの生殖器・内臓を支える役目があり、骨盤底筋が弱ってしまうと尿道や膀胱が垂れて、尿漏れを引き起こす原因となります。  
「骨盤底筋群」は横紋筋といって、腕や足の筋肉のように、鍛えれば強くなる事のできる性質の筋肉です。  
今回は骨盤底筋群の鍛え方をご紹介します。

骨盤底筋体操は、  
1日朝晩2回！

初めての人は？



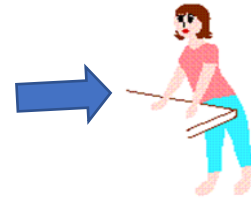
あおむけに寝て、足を肩幅に開き、  
両ひざを軽く立てて行う。



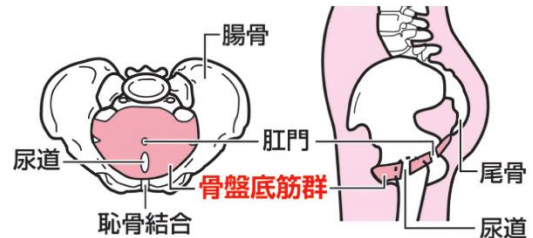
背もたれのあるしっかりしたイスに腰をかけて、  
背もたれに腰と背中をあずけ、肩の力を抜いて行う。

1. 1分間のうち約10秒、骨盤底筋を締める。
  2. 残りの50秒は、力をゆるく。
  3. 1~2を10回くり返す(つまり10分間行う)
- 慣れてきたら、いろいろな姿勢で体操しましょう。

増えませんか？



机のそばに立ち、足を肩幅に開き、  
手も肩幅に開いて机につく。  
上体の重みを腕にかけて行う。



骨盤底筋はさまざまな姿勢で肛門・膣を閉じることで鍛えられます。  
尿漏れの心配がある場合は、お腹に力が入らないようにしながら行いましょう。  
毎日行うことが大切です。

## 面会についてのお知らせ

※対面での面会を再開しています。

施設内パソコンを使用するのオンライン面会も、あわせて行っております。  
詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

## 暦・行事予定

10月10日	スポーツの日	10月17日	散髪日(入所者)
10月22日	お誕生日会(入所者)	10月31日	ハロウィン
11月3日	文化の日	11月7日	立冬

