

11月

# 花 檜 だ よ り

令和7年 11月 第299号

11月に入り、朝晩の空気が涼しくなり、ようやく秋の気配を感じられるようになりました。今年は10月末まで暑さ続き、「本当に秋が来るのか」と心配されるほどでしたが、季節は確実に進んでいます。さて、先日フロアにて「花檜まつり」を開催いたしました。入所者様にとって年に一度の楽しみとなるこの行事。皆様の笑顔と歓声に包まれ、温かいひとときを過ごすことができました。当日の様子を写真とともにご紹介しております。ぜひご覧ください。

## 花 檜 ま つ り

10月4日の“花檜まつり”では、輪投げやピンボール、射的、魚釣りなど懐かしい屋台遊びをフロアで再現し、入所者様に楽しんで頂きました。

中でも、ふわふわの‘わた菓子’は大人気でした。普段は体験する機会のない

多くのイベントに、「射的で勝負や！」「わた菓子久しぶりや。」など談笑し、笑顔がこぼれています。



また、目玉イベントとして

プロジェクターを使用した‘花火映像の上映’では、迫力があり  
花火が大画面に打ちあがると「わあ！」と歓声が上がっていました。  
残念ながら花火の様子を写した写真の掲載はありませんが、  
皆様の笑顔とともに、その瞬間はしっかりと記憶に残っています。

今年はご家族様もご参加いただけたので、入所者様と共に  
楽しいひとときを過ごして頂くことができました。

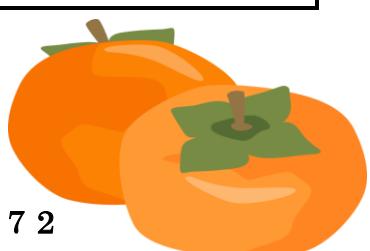
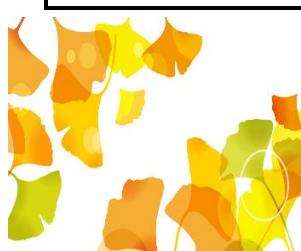


〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檜

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



## 10月26日の日曜デイケア

10月の日曜デイでは“棒サッカー”にチャレンジして頂きました。4人1組となり、計5チームでのチーム戦で競い合う中、「ボールを棒に当てるのが難しいわあ。」「これ入れたら私達の勝ち違うか？」等ワイワイと賑やかにお話しされ、楽しそうなご様子でした。その後、昼食ではメインのサツマイモご飯・秋野菜の天ぷらが大変好評で、「とても美味しい。」と満足して頂けました。秋が少しづつ感じられるこの時期、運動をしたり、美味しい食事をしたりと充実した1日となりました。



## 肩こり改善体操

### ★肩こりとは★

肩こりは不良な姿勢、過労、寒さ、ストレスなどによって引き起こされるといわれています。

主に首・肩回りの筋肉が固くなることで、血行不良となり、だるさや痛みなどが出る状態です。

### 肩こり体操

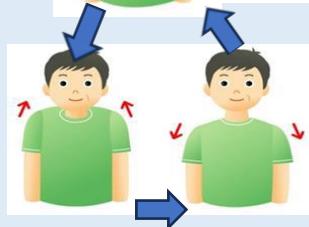
#### ○胸・背中のストレッチ<各10回>



後ろで指を組み合わせ、肘を伸ばしながら腕を挙げます。  
同時に胸を張り、首をそらします。



- ① 背筋を伸ばして、腕をまっすぐ垂らします。
- ② 肩と耳を近づけるようにして肩をすくめます。
- ③ 指と地面を近づけるように肩を下ろします。



※痛みのない範囲で  
しっかりと動かすごとで、  
肩回りの血行を  
改善することができます。

### ★肩こりの予防★

ほとんどの場合は姿勢が悪かったり、同じ姿勢で長時間過ごしたりすることが原因と言われています。

予防には、同じ姿勢を取り続けないことです。それが難しい場合は定期的に背伸びや深呼吸が大切です。

参考文献：ここがポイント！整形外科疾患の理学療法 改訂第2版 監修：富士武史 金原出版

### 暦・行事予定

11月15日 七五三

11月17日 散髪日 (入所者様)

11月22日 お誕生日会 (入所者様) 11月23日 勤労感謝の日

