



花 櫃 だ よ り



令和 2年 10月 第239号

季節は秋になり、朝晩は少し肌寒くなってきました。皆様体調はいかがでしょう。振り返れば今年の夏も暑く、外出にはマスク着用が必要だった為、息苦しくとてもしんどかったですね。猛暑の中マスクをしていた為に、熱中症になる方もおられたようで本当に大変な夏でした。ただし、これからの季節は飛散するイネ科の花粉や、インフルエンザなどの予防対策にマスクは有効です。マスク着用が日常となった今では、メリットが多い季節です。一時は品薄だったマスクも、薬局などで気軽に購入できるようになっています。種類も豊富です。自分にあったマスクを着用し、今後もコロナを含め様々な感染症や花粉に対しての予防対策に努め、しっかりと体調管理をして下さいね。

イベント紹介

【1階 デイケア】 9/27の日曜デイでは、本年度の花櫃祭りも中止だったので、少しでもお祭りの雰囲気を感じて頂けたらと“秋祭り”を行いました。大きなおみこしが登場すると「おー、立派やなあ。」「ほんまのお祭りや」など皆様おっしゃられていました。よく縁日にある、射的やヨーヨー釣りも「どのヨーヨーを釣ろうかなあ。」「的に当たりそうやったのにい！」など言いながら楽しまれ、いろいろなイベント中止の中、気分転換して頂けたようです。



昼食は“松茸御膳”
おやつは“わらび餅”
でした。松茸の香りが



フロア中にただよと「いい香りがする。」と運ばれる前から皆様待ちきれないご様子でした。

わらび餅も「やわらかい。」と好評で、秋の味覚を使った料理で少し季節を感じて頂けたようです。

【2階・3階 フロア】

9/26にお誕生日会を行いました。今回も歌を歌い、プレゼントとケーキでお祝いすると、皆様笑顔で「こんなに大勢で祝ってもらって嬉しいわ!」とおっしゃっていました。その後、レクリエーションで



壁に飾るキノコを折り紙で作成して頂きました。折り紙が得意な方も苦手な方も、「久しぶりに折り紙折ったけど、他にもいろいろ作りたいな。」とおっしゃる方もおられたのでまた次の機会、いろいろな作品を折ることにチャレンジして頂きたいです。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1



介護老人保健施設 花櫃



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

続) 棒体操をはじめてみませんか？

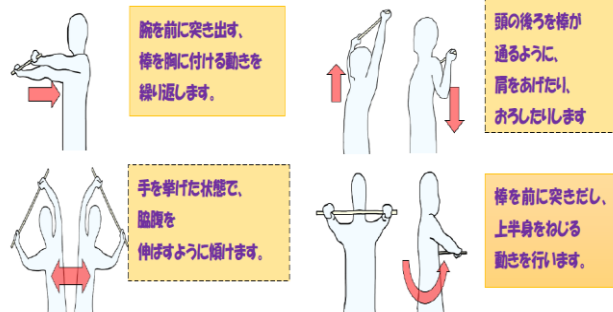
コロナウイルスが流行して約6か月ほどたち、長い期間自宅待機で身体がなまっている方も多いはず。そこで今回は”花櫃だより 第237号”でご紹介した棒体操の違ったバリエーションをご紹介します。以前ご紹介したものと合わせて行くと、より効果的ですのでぜひ実践してみてください。

～以前ご紹介した内容～

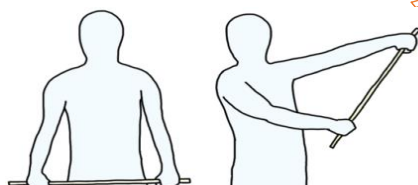
コロナウイルスで自宅待機がもたえている分、運動不足になっていませんか？
今回は自宅でもできる棒体操をご紹介します。
棒体操は肩のストレッチにもなり、身体のバランス感覚をやしなうこともできます。

**★転倒予防にもつながりますので、自粛中の今のうちに
自宅で元気な生活を過ごせる身体を目指し、頑張りましょう！**

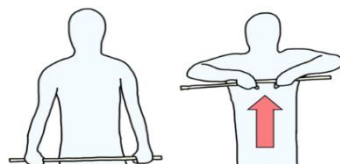
★★実際に棒体操をしてみましよう★★



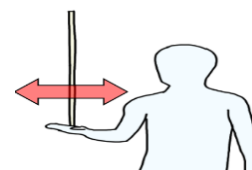
～今回ご紹介する新たな棒体操～



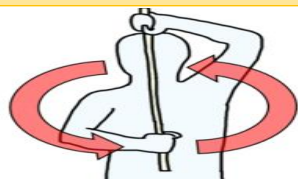
両手を下した状態から、左右に大きく振ります。



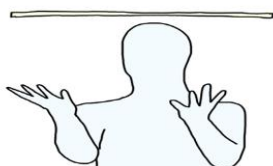
棒をできるだけ高く上げ、元の場所まで下す動きを繰り返します。



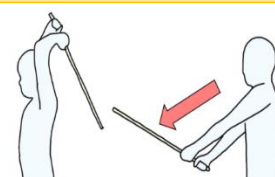
手のひらに棒を立てて、倒れないようにバランスをとります。



ハンドルを回すように棒を回します。



棒を上方へ投げ、落とさないように両手でキャッチします。



剣道の「面」のように、前後に棒を振ります。

※ 棒体操は、立って行うことも可能ですが、座って行うほうが安定して実施できます。疼痛が認められる場合は、無理に体を動かさないように注意しましょう。

お知らせ

引き続き花櫃は本人様と直接の面会は中止しております。施設内パソコンを使用しているオンライン面会は行っております。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 8日 寒露
10月 22日 時代祭
11月 3日 文化の日

10月 19日 散髪日(入所者)
10月 24日 お誕生日会(入所者)
11月 7日 立冬

