そよ風荘だより

平成２８年6月３０７号

暑さが日増しに厳しくなってきました。日中の気温に比べ朝、夕まだまだ肌寒く感じます。皆さん体調崩されないように注意してくださいね。

衣替えの季節でもあり家族様にはお手数をお掛けしますが薄手の衣類をご持参くださいますようお願い致します。ジメジメとした梅雨に負けないよう初夏の爽やかな風を楽しみましょう。

（新宅）

６月行事予定

〈１階〉　６月１２日（日）銀幕御膳の会

１９日（日）　水無月の会　（秋津ボランティァさんの催し物）

〈３階〉　６月　８日（水）外出レク（大淀道の駅）

２２日（水）お誕生日会（クッキングレク）

〈4階〉　６月１６日　(木) お誕生日会　（ケーキバイキング）

６月お誕生日インタビュー

６月にお誕生日を迎えられた各フロアの利用者様にインタビューを行いました

① これからの抱負を教えて下さい
② 好きな方を教えて下さい
③ 好きな食べ物を教えて下さい
④ そよ風荘の良いところは？
⑤ 読者の方へひとこと

３階　A・C様
①歩けるようになりたい
②友達
③なんでも好き
④皆親切にしてくれる
⑤何言うてええかわからん

１階　M・Y様
①末永く元気で過ごしたい
②孫
③お肉
④皆平等にしてくれるところ
⑤皆さん元気に過ごしましょう

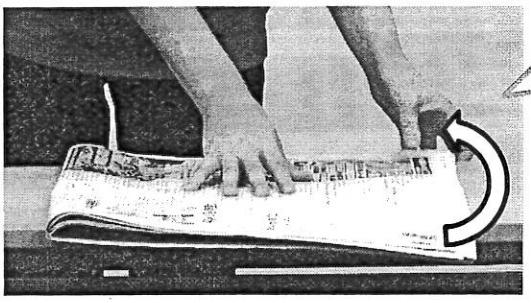
４階　T・I様
①日々のささやかな幸せを感じて過ごしていきたい
②息子
③魚
④規則正しい生活をさせてもらえていいですねぇ
⑤ここは一生懸命仕事されて悪い人おらんねぇ

Let's Rehabilitation !!

こんにちは！理学療法士の植村です！
今回は「棒体操」について、お話しさせて頂きます！

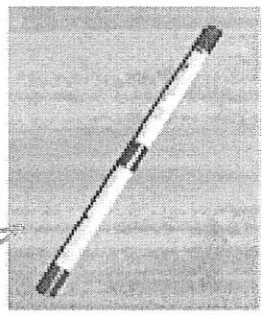
□棒体操

下の図のように、新聞紙を縦に丸めた棒を利用して、体を動かす体操のことです。
「転倒予防」を目的に考案されたもので恒例の方でも簡単に始めることが出来ます。



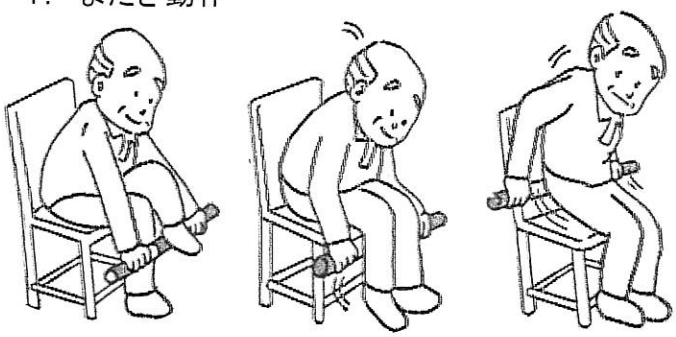
写真のように丸めていき、最終的には
右写真のような棒になる。

ビニールテープで両端・中央部に目印



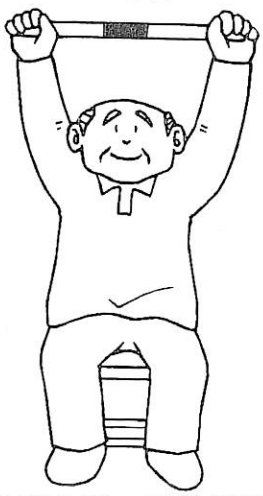
・体操の手順

1. またぎ動作



方法　：足をくぐらせて、お尻を浮かせて棒を腰まで上げます。
ねらい：足をしっかり動くようにしましょう！
注意　：
・跨ぐ動作やお尻を浮かせる動作でバランスを崩さないようにしましょう。

2. バンザイ動作



方法　：背もたれから背中を離した状態で背筋を伸ばしてバンザイをします。
ねらい：
・肩から背中にかけての広い範囲の関節を動かせるので、転倒しそうになった時に、手をスムーズに出して防ぎやすくなります。
ポイント　：
・息を吸いながら行いことで、より方が高く上がります。

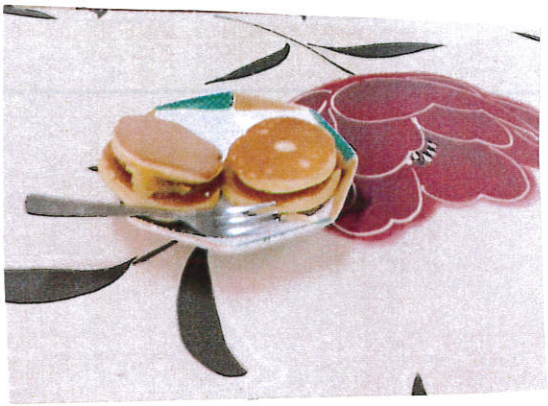
■参考文献：三輪書店　転倒予防のための棒体操　横井 賀津志

5　月　の　出　来　事

《1 階フロア》

通所リハビリテーションでは、5 月 15 日「皐月の会」で、朝からはカエルのキーホルダー作り、お昼からはミニどら焼きを焼いて、おやつに頂きました。カエルのキーホルダーは、裏にご自身の名前を書いて頂き、名札にもなるようにしました。どら焼きは「昔、よく家でも焼いて食べさせた」と、昔を思い出しながら、楽しそうに作って下さいました。毎月第 3 日曜日は、普段と違い、色々なイベントで楽しんで頂いております。皆様のご参加お待ちしております。

(山下)



《3 階フロア》

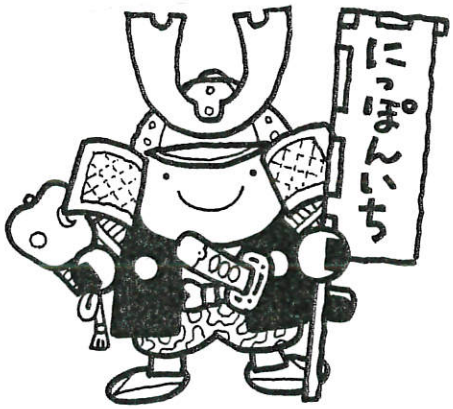
5 月 11 日にお誕生日会を行う予定をしておりましたが、利用者様の中に 5 月生まれの方がおられませんでしたので、カラオケでご利用者様に楽しんで頂きました。中には、何曲も歌っておられる方や、マイクを渡すと、「私、下手やからあかんねん」と、断られる方もおられました。皆様、笑顔も多く見られ、とても楽しまれていました。その後、演歌の DVD 鑑賞をして頂き、おやつには、緋鯉(ひごい)まんじゅうを召し上がって頂き、楽しい時間を過ごして頂けたと思います。

(壺井)

《4 階フロア》

5 月 19 日にお誕生日会とクッキングレクを行いました。5 月は 1 名の方がお誕生日を迎えられ、ささやかながら、プレゼントをお渡しし、記念撮影と一言お言葉を頂きました。その後、かぶとを被って頂き、記念撮影と「あっち向いてホイ」のゲームをしました。お誕生会では、プリンにフルーツや生クリーム、イチゴソースをご自分でトッピングして頂きました。「とても、おいしいわ」「また、してや～」と、大好評でした。今後も皆様に楽しんで頂けるイベントを考えていきたいと思います。

(上西)



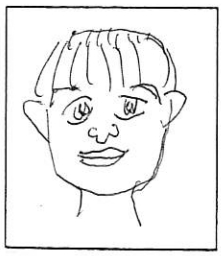
【新職員紹介】

①趣味　②これからの抱負　③読者の皆様にひとこと

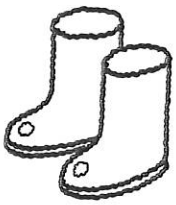
名前：石井めぐみ（２９歳）

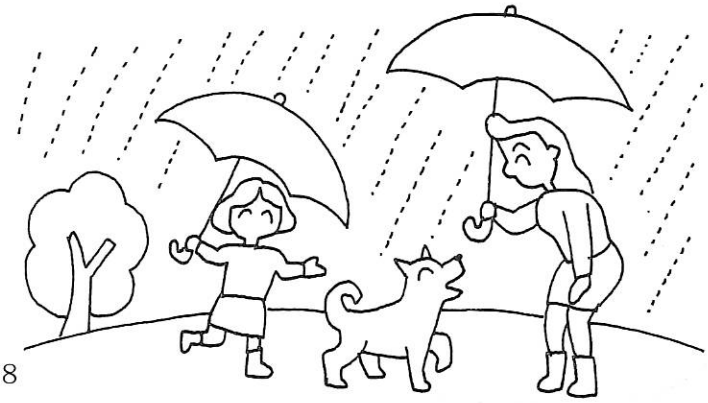
①音楽鑑賞
②少しでも早く仕事に慣れて
いけるよう頑張りたいと思います。
③笑顔をモットーに明るく元気に
頑張りたいと思いますので、
どうぞよろしくお願いします。

名前：辻本典夫（６０歳）



①山あるき、日曜大工
②できるだけみなさん
のお手伝いをしたい
です。
③送迎を安全に徹したい
と思います。





【空床状況】

4F　女性　6/２８ ～ 7/1　　7/5～ ８

7/１２ ～ １５

変更になる場合もありますのでショートステイご利用の際は、その都度お問い合わせ下さい。

6/7現在

【施設内研修】感染対策研修＜食中毒＞

研修報告＜福祉サービスマナー研修＞

【施設外研修】Ｈ２８年度福祉職員キャリアパス対応生涯研修

【ひとこと】

今年も、はや半年が過ぎようとしています。

ジメジメした天候が多いですので、皆様、体調には十分気をつけて下さいね。

（中田）

〈編集・発行〉　〒６３８－０００１

奈良県吉野郡下市町阿知賀６２１

そよ風荘

０７４７－５２－２７８１