

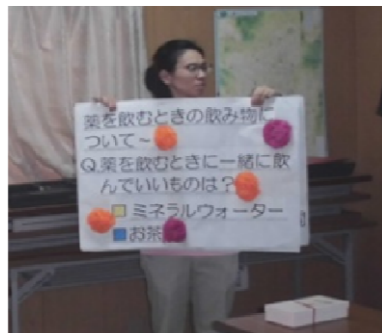
ほほえみ通信

秋号 

「北白川女性会」で健康教室を開催しました

9月12日に北白川会館で行われた「北白川女性会」で、「健康について考えてみませんか」というテーマで健康教室を開催させて頂きました。

初めに、「健康と薬について」というテーマでお話をさせて頂きました。



※二択のクイズ。黄色と青色で回答が分かれてますね。知っているようで知らないことって多いですね・・・※

次に、「やってみよう！イキイキ体操☆ 日常的に出来る体操」と題し、理学療法士から日常できる体操を紹介し、簡単な体力測定も行って頂きました。ご参加頂いた皆さまは、ご自分の年齢に対し現在の体力を知り、一喜一憂しつつ楽しんでいる様子でした。




脚の筋力がわかる、30秒椅子起立テストなど説明



片足立ちでバランスチェック！




腹筋を鍛えるトレーニング 



長座体前屈にて体の柔らかさを測定



最後に全員で「365歩のマーチ」に合わせて足踏み運動 

教室後のアンケートでは、

- ①楽しかった
- ②定期的に体力測定をしたい
- ③老人保健施設の見学をしたい、
どうしているのか知りたい
とのご意見を頂きました。

地域の方々の活動の場に参加させて頂くのは初めてでしたが、皆さんに喜んで頂く事ができ、職員一同嬉しく思っています。今後も地域の活動に参加させて頂ければ・・・と思っています。

療養棟とデイケアの様子をお知らせします

デイケアで夏祭りを行いました！

今年も威勢のいい太鼓の音を響かせ、盆踊りやヨーヨー釣りなど楽しんで頂きました。




かき氷レクリエーションが行われました！

今年の夏も暑かった！療養棟で屋台を組んで、かき氷を振舞いました。みなさん、お好みをシロップをかけて一服の涼を楽しまれました。



大文字送り火観賞会が行われました！

8月16日に恒例の送り火観賞会が行われました。しかし、今年はいにくの大雨・・・ベランダに出ることも出来ず、大の文字もはっきり見ることが出来ませんでした。来年は良いお天気になりますように・・・

*写真は去年のものです 

シオン祭に参加しました！

毎年行われる看護学校の文化祭「シオン祭」が10月8日に開催されました。学生の模擬店や地域の方の出店で賑わう中、ご入所中の方もご家族やスタッフと一緒に楽しめました。老健は駄菓子を販売し、皆さまに喜んで頂きました。



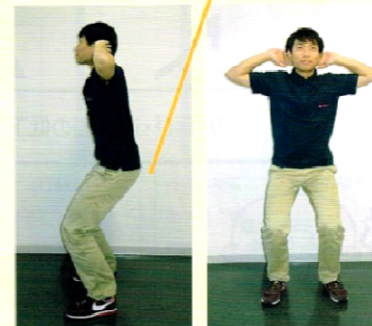
チャレンジ！ リハビリ体操

「北白川女性会」でもご紹介した☆スクワット運動☆です

両手を耳元か、腰に置きます。膝と股関節をゆっくり、軽く曲げ伸ばしをします。この時、お尻が後ろに突き出ないようにしましょう。この運動は膝周囲の筋肉を使います。立ち座りなどで重要になる筋力ですので、チャレンジしてみてください

お尻が後ろに突き出ないように注意しましょう

はじめは軽く膝を曲げる程度から始めましょう。



受付にご注目！！

受付に飾っていた蘭が2度目の花を咲かせました。最初は1輪だけだったのですが、14輪の花が咲きました。是非ご覧ください。



今回も最後までお読み頂きありがとうございます。朝晩すっかり涼しくなりました。寒いくらいですね。体調を崩されませぬよう、ご自愛下さい。冬号は1月の発行予定です。お楽しみに・・・。