



紙ふうせん



2021年
第121号
10月

矢崎総業 経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2021/10/1 発行

* デイサービス *

祝 敬老会

9月15.16.17日デイサービスとグループホーム合同の敬老祝賀会を開催しました。日頃の感謝を込めて、サックスボランティアさんの生演奏に聞き入り、デイサービスとグループホームの職員対抗戦に大笑いして、楽しいひとときを過ごしていただきました。



りんごの皮むき対決

うまい棒早食い対決

サックス演奏♪



素敵な音色に聞き惚れてしまいました

～ 屋外活動 ～

日中の暑さが和らぎ、屋外活動に最適な季節になりました。中庭の花の植え替えや、ウォーキング等をして活動的に過ごされています。



お花の植え替えは任せて♡



みんなですると楽しい♪



綺麗ね♡♡♡



風がとってもいいよ



完成♡



1・2・1・2♪

★ 矢崎保育園のお友達から 素敵なプレゼントをいただきました ★



★ 施設長より メダル・記念品の授与 ★



お誕生日おめでとうございます！



※撮影時のみマスクを外しています

* 訪問看護 *

寝たきり予防「大腰筋トレーニング」

秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、そして…スポーツの秋ですね!! 昨今、ロコモティブシンドロームという言葉をよく耳にしますが、ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態のことを言います。意識的に体を動かすことで、将来寝たきりになることを予防できるのです。はつらつとした日々を送るため、日ごろから意識的に運動することが大切ですね。今回は足を上にあげる作用を持つ大腰筋のトレーニングを紹介します。大腰筋を鍛え、歩行の力を維持していきましょう。

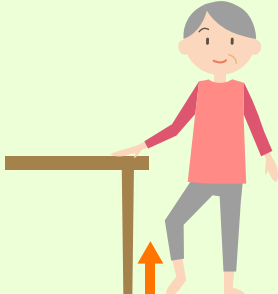
机を使ったスクワット

立って机の天板に両手を置き、腰を落として再び立ち上がります。膝が足先より前に出ないように行います。10回行ってみましょう。



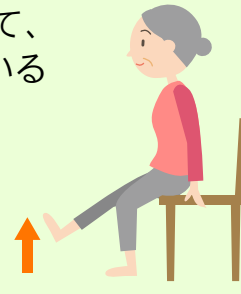
片足上げ

立って椅子の背や机を手で軽く持ち、足を上方にあげます。左足も同じようにあげます。



椅子もも上げ

椅子に座った状態で、両手で軽く座面を押さえて片足ずつ太ももの裏が椅子から離れるように上に持ち上げます。足を上げる際は身体をややかがめて、お腹に力が入っていることを確認しながらゆっくりと行います。



いずれの運動も疾患や痛みなどを抱えている場合にはあらかじめ主治医に相談し、転倒のないように注意して行いましょう。秋は、体にとっても心地よい季節です。おいしいものをたくさん食べて、体の中から体力をつけていきましょう!!

脳トレの答え Q1 B 切手(貼るもの) Q2 A 猿(猿蟹合戦に登場するもの)



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



* グループホーム *

（残暑の候、“かき氷”で涼を!!）

美味しそ〜♡

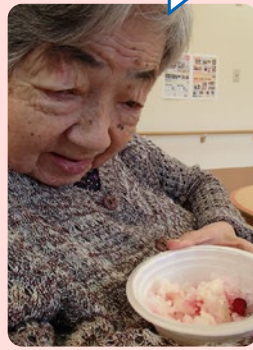
【必殺!! 高速指まわしの術】

♡ ハートマト収穫 ♡

ハートマトとは、ぷっくりした可愛らしいハート型の実をつける品種のミニトマトです。実の大きさは直径2〜3cm。半分に割ると、よりハート型がくっきり。ついに今回、グループホームで皆さんの愛情をたっぷりもらって育てられたハートマトが真っ赤に色づき、収穫できました。



いちごミルク、蜂蜜レモン
どちらがお好きですか？



こうやるのよ

今日もいい一日になりそうな予感♡

スタッフの動きを上回る高速の指回しを披露。脳がぐんぐん活性化されています。



大好きな果物を
食べて元気に
過ごしています♪

Happy 91th
Birthday!



これからも一緒に楽しい
毎日を過ごしましょう♪

☀️ お洗濯日和 ☀️



お洗濯のいい香り♡



絵合わせゲーム

家族の写真は
元気の源です♡



* コミュニティサロン *

サロンの開催は、ボランティアさんの受け入れが可能になり次第、再開させていただく予定です。ご理解の程よろしく願いいたします。皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

あるなしクイズ

「ある」はどっちでしょう？「ある」の共通点を見つけ選びましょう。

Q1

ある	なし
胸	尻
テント	キャンプ
湿布	薬

「ある」はどっち？ A. はがき B. 切手

Q2

ある	なし
おにぎり	サンドイッチ
蜂	トンボ
柿	みかん

「ある」はどっち？ A. 猿 B. ライオン

* 機能訓練デイサービス *

9月21日は
「中秋の名月」

今年は、8年ぶりに中秋の名月と満月の日付が一致しました。天候も良く、一年で一番美しいとされる月を楽しめた方も多いのではないのでしょうか？

爽やかな秋風を感じながら……

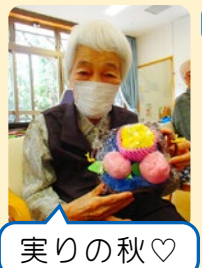


この時期は、
ウッドデッキで
行う体操が
とっても気持ち
がいいです♪



で立派な
ススキ

木々の葉も
色づき始め、
紙ふうせんの
中庭もすっかり
秋色へ。



実りの秋♡



食欲の秋♡



果甘物くは
てい美味
がしい



芸術の秋♡



スポー
ツの秋！



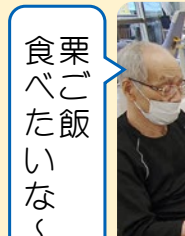
※撮影時のみマスクを外しています



食た
べて
さ
ねん
♡



美容の秋♡



食栗
べた
飯
いな
〜



芸を
極める
わよ



筋力アップの秋!!

10月の
行事予定

6日 14日 22日 26日 YYY 体操ボランティア JOT

6日 郷土料理（福岡県）

25日〜29日 給食「マグネシウム」強化週間

※本新聞に掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。