



# 紙ふうせん 便り



2022年  
第134号  
11月

矢崎総業株式会社経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2022/11/1 発行

## \* グループホーム \*

### 水ヶ塚公園

富士山見えなかったけど  
久しぶりの全員でお出かけ



階段 がんばってます!



表札作り



お手玉  
任せとけ!



外は  
気持ちいい



お花の手入れ



今日は  
温泉気分



実習生 がんばってます!



コスモス作り

## \* 訪問看護 \*

## 腰痛予防

ほとんどの人が一生に一度は経験すると言われている「腰痛」。  
腰痛の原因は、体を動かす時の癖や性別、年齢、職業などが関係しています。  
多くは腰を支える筋肉の低下、悪い姿勢が原因で腰痛を引き起こしています。

良い姿勢は腰痛の予防・改善に有効です。  
腰痛だけでなく肩こり予防・改善にも効果的です。良い姿勢を心がけるようにしましょう。  
座ったまま行える腰痛予防体操(椅子の背もたれに背中をつけて良い姿勢で行います)

### 1. 前かがみ

方法: 息を吐きながらゆっくり両手で両足先を触り、吸いながらゆっくり起き上がる。  
回数: 5回。

### 2. 深呼吸 (=ドローイン)

方法: 鼻から息をゆっくり吸って(約5秒)お腹を膨らませ、口からゆっくり“ふう〜”と息を吐き出しながら(約10秒)お腹を凹めます。息を吐き切ってお腹を凹ました状態で5秒間キープします。  
回数: 5回以上、腰部の筋肉ストレッチと体幹筋力トレーニングでした。継続して行って下さい。



脳トレの答え きをつける あとをつけられている



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。



## \* 機能訓練デイサービス \*

### 焼きいもで



### 今月の壁画

焼き芋は思わず口に運んでしまいそうなほど本物そっくりに！



### 収穫したお芋のつるでリースづくり



きれいにリースができました！

トレンチコートがお似合い！  
名探偵誕生!?



お裁縫で自慢の腕を披露中!!



マイク片手に  
にっこり



チョコちゃん  
とハイポーズ

### トリックアートに!?



トリックアートに変身します！  
乞うご期待！

### お誕生日おめでとうございます!



## \* デイサービス \*

体を使うゲーム! 頭を使うゲーム! など利用者様と職員、皆で楽しんで行っています!

### 30秒でいっぱい投げよう玉入れ大会



オーバーすると減点! 力加減が肝です!

### 給食: 郷土料理「愛知県」



### ～メニュー～

- ・きしめん
- ・エビフライ
- ・大根味噌でんがく
- ・豊川いなり
- ・モンブラン

### もじもじタイムレース



カードを組み合わせて言葉を完成させます。  
何色チームが優勢?



ハイ! できましたー



どこだ? どこだ?



カレンダー作り



芸術祭に向けて作品制作



取り組む姿は真剣そのもの!

### お誕生日おめでとうございます!



## \* 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。

### 脳トレ! クイズ

あなたは探偵です。探偵仲間から2枚の紙切れが届きました。2枚続けて読むとメッセージになります。暗号を解いてください。  
ヒント: あいうえお表を思い浮かべてみましょう

【1枚目】

か2 わ3 た3 か4 ら5

【2枚目】

1つ進め!

んてわちくよるつあり

	あ	い	う	え	お
わ	ら	や	ま	は	な
り	み	ひ	に	ち	し
を	る	ゆ	お	ふ	ぬ
れ	め	へ	ね	て	せ
ん	ろ	よ	も	ほ	の
					と
					そ
					こ
					お

※介護アンテナより引用

## 11月の行事予定

10日 18日 23日 29日 YYY 体操ボランティア JOT

11日 給食: 郷土料理『徳島県』

21日~25日 『免疫力アップ』強化月間

※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。撮影時のみマスクを外しています。