

緑の里だより

基本
理念

ふんわりと暖かく、清くさわやかに
絆を大切に、福祉を通じ広く地域社会に貢献する

Vol.61

発行日 令和2年10月30日

発行元 社会福祉法人 三活会



祝 敬老

各事業所にて例年より趣向を凝らした
敬老会を開催し、お祝いをしました。
表彰などもあり、皆さん喜ばれていました。

ケア ハウス

タオル体操

毎日14時からタオル体操を行っています。皆さん居室で過ごす事が多くなり、足腰の筋力強化の為に頑張っています。



Kizuna

コロナ禍でお花見やドライブなどに行けない状態が続いている中、少しでも皆さんに楽しんでいただけるように、職員で作製しています。その作品をアプリで写真を撮ったりして三活会公式Instagramにも掲載しています。



デイ サービス

四季折々の行事、レクリエーション、創作活動をしました。今後も、ご利用者がいきいきと生活できるお手伝いをしていきます。



防災 訓練

6月18日、防災訓練を行いました。想定は夜間のケアハウスの居室からの出火です。通報・初期消火・避難誘導など夜間は職員が少ないため連携が大切になります。継続して訓練を行っていきます。



厨房

厨房職員一同、ご利用者に感謝の意を表し、敬老の日は特別メニューのお祝い膳を提供しました。

毎日、職員も皆さんの笑顔に元気を分けていただいておりますが、この日はいつも以上にお褒めの言葉と素敵な笑顔をいただきました。



9月21日(月)のお品書き

- * 栗のせ赤飯
- * 花麩と三つ葉のお吸い物
- * 天ぷら盛り合わせ～海老・南瓜・舞茸～
- * まぐろのお刺身
- * 胡瓜の浅漬け
- * 紅白饅頭
- * ブドウ

わくわく スタジオ

誕生会

6月、7月とご利用者の誕生会をしました。3段ケーキはスタッフ作製です。おいしそうですが食べられません。そして大量の紙吹雪からの後片付け…。誕生会は紙吹雪とケーキが定番になりそうです。



特養

ある日のレクリエーション

コロナ禍で何かと制限される中ですが、“笑い”と“元気”を届けたくて、普段に増して張り切っております。

職員でネタを考えショートコント&ヒゲダンスを披露し、皆さん笑顔で喜ばれました。

「世界一対決」では理事長の飛び入り参加もあり、大変盛り上がりました！



ユニット型 特養

季節を感じていただくため、七夕飾りや、スイカ割りなどを行いました。

ご利用者の方に、笑顔が多く楽しんでいただいております。



腹圧呼吸法 ～疲れない体を作ろう～

外出自粛や在宅勤務が続く中、ストレスにより疲労が溜まっていませんか？

疲れない体を作るための呼吸方法をご紹介します。この呼吸法は息を吸う時も吐く時も、お腹の圧力を高めてお腹周りを固くする呼吸法です。お腹周りを固くしたまま息を吐ききるのが特徴な呼吸法です。

腹圧を高めましょう！

- 1 腹圧が高まることで、体の中心(体幹と脊柱)が安定し、正しい姿勢がキープできる。
- 2 正しい姿勢になると、中枢神経と体の連携が円滑になる。
- 3 中枢神経と体の連携が円滑になると、体が「ベストポジション」(体の各パーツが本来あるべきところにきちんとある状態)になる。
- 4 体が「ベストポジション」になると、無理な動きがなくなる。
- 5 無理な動きがなくなると、体のパフォーマンス・レベルが上がり、疲れやケガも防げる。

しばしば「腹式呼吸」と間違われます。しかし両者は異なる呼吸法であり、その違いは、息を吐き出すときに「おなかをへこませる」か「へこませないか」という点です。



機能訓練指導員
三宅 康敬さん

STEP 1



姿勢を正して椅子に座る。手のひらを上向きにして、指先をお腹に向けて両手を膝の上に置く。

STEP 2



両手をゆっくりスライドさせ、足の付け根に指先を軽く差し込む。

STEP 3



5秒かけて鼻から息を吸い、指を徐々に押し返すようにお腹を膨らませる。

STEP 4



5秒かけてゆっくりと口から吐く。膨らんだお腹をそのまま腹圧を弱めずに息を吐く。

息を全部吐ききったら、お腹を一度緩めて③と④を5回繰り返す。

NG

NG1

肩を上げない。



NG2

体を前に倒しすぎない。



NG3

背中を丸めない。



スタッフさん
ありがとうございます！



今回の呼吸法は「スタンフォード式 疲れない体」(山田知生著、サンマーク出版)を参考にしております。詳しく知りたい、興味を感じたという方は参考にいかがでしょうか。

ほく、わたしのスポーツ



バドミントン

介護職員 堀/内 優さん



私がバドミントンを始めて15年になります。最初は友達に勧められ、あまり興味はなかったのですが、地域のバドミントンクラブに入り練習していくにつれ、楽しくなり社会人になった現在も続けています。

バドミントンはシングルス、ダブルスとあります。ダブルスは二人一組となって試合をします。ペアの人とのコミュニケーションが大事だと思います。それが私のバドミントンの一番好きなおところです。これからもバドミントンを続けていき、楽しさを伝えていきたいと思っています。

