

夏祭り!!



デイサービスセンター 淳風おおさか

淳風便り

社会福祉法人 淳風会

令和元年9月号
担当：坪内



夏祭り

暑い夏の楽しいひととき

8月23日、24日は夏祭りを開催致しました。
今年のアトラクションは「たこ焼き」「綿菓子」「ヨーヨー釣り」「射的」でした。

まだ蒸し暑い時期でしたが、おやつを兼ねた熱いたこ焼きを皆様「美味しいなあ」とたくさん召し上がられていました。

ヨーヨー釣りでは、水に浮いているヨーヨーを、紙で作ったこよりに付いている針で必死にひっかけ、水につけては破れと、悪戦苦闘されながらも楽しまれておられました。

射的では、慣れないコルク式鉄砲でしっかりと狙いを定め、全部的に当たった方もいらっしやいました。的を外された方も満面の笑みでチャレンジされ、子供に返られたように、皆様楽しまれておられました。

最後は田になって盆踊りがあり、踊る方、座って手拍子や歌を歌っておられる方、皆様一緒になって楽しまれておられました。

記事・行事担当 酒井 篤史

今月のわいわん

今月は8月3日(土)に来て下さいました♪
最近忙しくなられたわこさん、お忙しいなか時間を作って下さり、月に1度、来て下さっております♪

スタートは、恒例のインドネシア語で「テレマカシー」(ありがとう)「サマサマ」(どういたしまして)と笑顔で御挨拶♪
慣れ親しんだ音楽や脳トシの手遊び等を一緒に楽しんで下さいました♪



書道

書道を楽しんで下さる利用者様が増えてきました♪
お好きな文字を、思い思いに楽しんで頂けたらと思っております♪



癒し

久しぶりの癒しの写真です♪
なんと、赤い金魚だったはずが白色に！
なぜでしょう？



看護師からのアドバイス

良く噛んでゆっくりと食べていますか？

良く噛むことで

- ・ 脳細胞を活性化し認知症の予防になります
- ・ 消化酵素がたくさん分泌され消化吸収を促します
- ・ 満腹感が得られ食べ過ぎを防止し肥満予防になります

・ 唾液がたくさん分泌され消化吸収を促します

※しっかりと噛めるように日頃から口腔ケアを行い、また定期的に歯科医で検診を受けてはいかがでしょうか

今月のストレッチ

ハムストリングスのストレッチ

(太ももの裏)

股関節は、歩く走る等の行動で使われる関節で長時間のデスクワークや、立ち仕事、同じ姿勢でいること等が原因で固くなっていきます。股関節が固くなると姿勢が歪んだり、転倒等、怪我を引きおこしたりするのでお尻や太ももの筋肉をしっかりほぐしましょう。



- ・ 仰向けで寝る
- ・ 足の裏にタオルを掛ける
- ・ 両手でタオルを持ち、ゆっくりタオルを上げていく
- ・ 太ももの裏がピンと張ったところで20秒ストップ
- ・ 左右2・3回行う

エルダーシステム

「今月の歌体操」

今月の歌体操は「黒田節」でした

誰もが聞いたことのある黒田節 ゆっくりな曲に合わせ、大きな動きのある体操でした。

腕を大きく回したりと、上半身を鍛える歌体操でした♪



★編集後記★

坪内 由紀

朝晩と少し涼しくなり、秋を感じる今日此頃♪
夏祭りも賑やかに開催でき、楽しんで頂けたのではないかと思います。

9月の行事は「敬老会」を予定しております。
皆様に楽しんで頂けるよう、企画致しますので
楽しみにしていただけたら♪

