

# 運動会



社会福祉法人 淳風会

## 淳風便り

デイサービスセンター 淳風おおさか

令和 元 年 11 月 号  
担当：坪内



### パワー全開の運動会

10月の21日22日の2日間スポーツの秋を満喫する為、10月の行事「運動会」を開催致しました。皆様に楽しんで頂く運動会を目標に掲げ職員一丸となり取り組みました。

紅白両キャプテンを先頭に座って頂き、準備運動からスタート！ラジオ体操を揃って致しました。定番の玉入れ種目は、少し難易度アップのグラグラ傘に目掛け投げて頂きました。唯一の団体競技！皆様思いっきり手を伸ばし投げておられました。パン食い競争では、パンをくわえやすく改良！3人チームで競って頂きました。皆様大きく口を開けられ取っておられました。個人戦のタオル徒競走では、長いタオルを足で手繰り寄せて頂きました。重りを乗せたタオルを走るように足を動かし、早く最後まで手繰り寄せて頂く競技でした。やっぱり勝負！皆様「頑張れ！」と御自身のチームを元気に応援されておられました。今年も2日間ともに紅組の勝利となりました。

記事・行事担当 坪内 由紀



# 即位の礼正殿の儀

22日の利用者様のご様子

運動会が出来るのかハラハラドキドキでした。



## マジック

### ボランティア

16日はマジックボランティアの方々が素敵にマジックを披露しに来て下さいました♪



## 焼き芋



1日は特別養護老人ホームで焼き芋の行事があり、焼きたての美味しい焼き芋を、お裾分け頂きました♪  
ご馳走様でした♪



## 書道

今月の書道の様子



## 看護師からのアドバイス

乾燥肌に注意ください！



空気が乾燥する季節になると肌も乾燥して痒くなったり、ひび割れたりしませんか？  
原因の一つは加齢による皮脂の欠損です。入浴時に体をゴシゴシと洗い過ぎると、皮脂が失われ乾燥が進みます。皮脂は表面から水分が失われないように覆いバリアーしてくれています。入浴後皮膚がしっとりしている間に保湿クリームを塗る事が大切です。クリームは市販の物が充分です。しっとりタイプやさっぱりタイプ等肌の状態や好みに合わせて選んでみてはいかがでしょうか？  
乾燥が酷くなると赤みや湿疹を伴う場合もあります。  
その時は受診してください。

## 今月のストレッチ

### 【足の冷え対策のストレッチ】

寒い季節になると、足先の冷えを感じる事があられると思います。

足先の冷えは、体の血液の循環が悪い事と、心臓からも遠いので冷えやすくなります。

足の指と手の指を出来るだけ深く組みます。足首を動かすのではなく手を



ゆっくりに回して下さい。  
右回り左回りを30秒ずつ  
左右の足行ってください。  
寝る前に行うと効果的です

## エルダーシステム 「今月の歌体操」



今月の歌体操は「東京のバスガール」でした♪  
この体操は以前にもしていますが、利用者様に変人気の曲です。しっかりと体を動かしながら歌っておられました。



## ★編集後記★

10月行事、運動会では本当に素敵な笑顔をたくさん見せて頂きました♪応援も素晴らしく、チーム一丸となって取り組まれるお姿に感動致しました。

背の低い職員が玉入れの玉を取れず背伸びし頑張っていますと、男性の利用者様がスッと立ち上り傘を傾けて下さり、その優しさに癒して頂きました♪ありがとうございました  
11月は【ちらし寿司】を皆様に協力して頂き作りたいたいと思っております。

坪内 由紀

