

季節の健康情報

簡単ストレッチすきま運動

■簡単ストレッチエクササイズ (ヒップリフト)

このエクササイズ (ヒップリフト) は、テレビを見ながらゴロ寝している時に実践できるので、取り組みやすく習慣化しやすいエクササイズです。

①息を吐きながら体幹を安定させる。

床におお向けになり、膝を曲げて足を肩幅から腰幅 (握りこぶし2個分目安) に開き、膝の真下にかかとを置きます。



ゆっくり息を吐き切ってお腹と腰を引き寄せあうドロイング状態を維持して、体幹を安定させます。

②ゆっくりと腰を中心に背中側を上げ下げお尻を床から離し、膝から肩まで斜め一直線になるまで腰を上げます。この時、かかとの上にある膝が開きすぎないように注意します。ゆっくりと肩から順に腰



を床に戻す動作を、8回を目安に繰り返しましょう。お尻がなかなか持ち上がらない場合は、足の開き具合を肩幅よりも大きめに広げてみましょう。

③床を押し続ける動作とドロイング状態のキープ動作中は、足裏や肩甲骨 (肩) で常に床を押し続けながら、お腹と腰を引き寄せあうドロイング状態を維持しましょう。これを意識すると、格段に効果がアップします。このときにお尻が落ちないように気をつけましょう。

■期待できる効果：筋力アップ効果により基礎代謝があがり、動きやすい体の基礎ができます。腰痛やむくみ、冷え、猫背姿勢や便秘などにも改善効果が期待できます。特に臀でん部、太もも裏、腰周り、お腹や二の腕の引き締め効果はかなり期待できます。

■注意する点：首や腰が痛い人は無理のない範囲で実践してください。

■実践回数：ゴロ寝姿勢の時にいつでも実践してみてください。

■負荷を少し上げる方法

両足のかかとや膝をつけて、臀部の筋肉に負荷をかけてみましょう。膝に痛みを感じたら、痛くない幅に戻してください。



協会けんぽ「季節の健康情報3月号」より



生き生きだより3月号

グループホームこすもす苑

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

バスハイク 2月25日 (水)

「おやつタイム」



「皆様、笑顔が素敵ですね！！」



「杏里ファームにて」



ご利用者様、全員で柳川市の「杏里ファーム」と「梅の木街道」へバスハイクに行きました。杏里ファームでは、ひな人形やさげもんなど色鮮やかに飾ってあり皆様の素敵な笑顔が見れました。また、帰りに「梅の木街道」寄って帰ってきました。

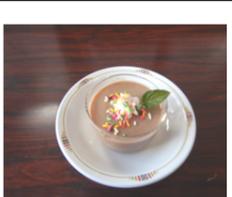
「記念撮影 ハイチーズ」



「梅の木街道にて」



体操実施



ココアプリン



バウンドボウリング



2026.カレンダー

ふれあいカフェ大川荘 2/1・2/15
2月は1日と15日に、カフェを開催しました。お菓子作と工作を実施。「ココアプリン」、「カレンダー」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。



「工作風景」



もうすぐ「ひな祭り」なので画用紙にひな人形のイラストに貼り絵をされました。折り紙を小さくちぎって皆様、上手に貼っておられました。3月3日の「ひな祭り」が楽しみです。

工作

2/25 (水)



「鬼は外、福は内」



「昼食 (恵方巻、いなり)」

こすもす苑にて「節分」を行いました。段ボールで作った青鬼・赤鬼の顔にご利用者様は「鬼は外、福は内」と言いながら豆を投げつけておられました。また、昼食は恵方巻といなりを召し上がられました。

節分

2/3 (火)



「ガトーショコラ」



「ガトーショコラ」を作りました。ご利用者様にはチョコレートを溶かしたり混ぜたりしていただき美味しい「ガトーショコラ」ができあがり、おやつ時間に召し上がられました。

バレンタインデー

2/14 (土)



「頑張っ！！」



木の香マラソンが開催されました。当日は天候も良くご利用者様は「頑張っ」と応援され参加されたランナー一人一人に温かい拍手をされていました。参加された方々、お疲れ様でした。

木の香マラソン

2/22 (日)

今月のフォト



大川荘の玄関にて

令和8年3/10~令和8年4/10の行事予定

- 3月
 - 3月14日・・・ホワイトデー
 - 3月15日・・・誕生会
 - 3月19日・・・お彼岸
 - 3月25日・・・誕生会
- 4月
 - 4月4日・・・アンパンの日

~ご利用者様、ご家族様へ~
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

こんにちは広報の池田です。
今年も2月の中旬から娘のひな人形を飾りました。ひな人形を購入してから毎年、飾っています。3月3日の「ひな祭り」、大川荘正面にもさげもんやお雛様を飾っています。 担当 池田

面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願いたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④各階にて面会実施しています。