

# 雛山見学



## 3月 誕生会



ゆりの里だより

第 95 号

平成 29 年 4 月

宅 老 所  
グループホーム  
高齢者専用住宅  
訪 問 介 護

佐土原町下田島

19658-1

TEL0985-72-0680

URL<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

o/

## 料理教室（どら焼き）



3月の料理教室ではどら焼きづくりをしました。どら焼きの皮焼きからあんこを詰めるまで皆さんで和気あいあいと楽しく作られていました。

優しい時間（とき）の流れる、絆強い極楽の園  
人情・心通わす第二の家 ゆりの里

# 介護予防体操 足あげ編

① イスに浅く座り、背筋を伸ばします。

②両手でイスをしっかり持ち、片脚を軽く曲げたまま脚を上げていきます（上図）。

膝の伸ばしすぎに注意しましょう。動かしている筋肉に注目してみましょう。

ゆっくり1,2,3,4と数えて上げます。

③ ゆっくり1,2,3,4でまた元に戻します。

④ ②～③を1パターンとし、慣れてきたら10回行ってみましょう。

慣れて来たら下図のように足をピンと伸ばし、同じように上げ下げの

運動を行います。

持ち上げた状態を長くしたり、回数を増やしてもよいです。

テレビを見たり、座っている時のついでにやってみましょう。



## 感染予防

・4月に入り気温も暖かくなってきました。冬に流行するインフルエンザ等は減少してきましたが、今からの時期は一般的には子供がかかりやすいと言われる、麻疹・風疹・おたふく風邪・リンゴ病・手足口病といったものが流行する時期になります。時には大人もかかってしまう病気で、大人になってかかると重度化しやすいと言われていいますので、外出し帰宅した際など手洗い・うがいを引き続き心がけてください。

### 宅老所

4月12日 西都原花見見学 19日 誕生会  
25日 芝桜見学 28日 料理教室

### 4・5月の行事予定

### グループホーム

4月12日 西都原花見見学 15日誕生会  
20日 運営推進会議

5月 ・鯨のぼり見学 ・誕生会 ・料理教室

5月 ・鯨のぼり見学 ・誕生会

### ◎無料体験実施中◎

○認知症対応型グループホーム・宅老所での体験を1泊2日にてご自由にご利用頂けます。  
お気軽にお問合せ下さい

制作：宅老所 井上・樋口