

千寿の郷 かから版 10月号

介護老人保健施設 千寿の郷

足立区柳原2-33-6

TEL 03-3870-4621

FAX 03-3870-5228

2014年10月9日 172号

ホームページ ⇒ <http://senjyunosato.kenwa.or.jp/> ☆千寿の郷ブログ☆絶賛更新中。

ホームページよりアクセスしてください！

Twitter⇒<https://mobile.twitter.com/senjyunosato>

集団体操リニューアル

巷で流行のアベノミクスの景気のよさはどこ吹く風、千寿の郷のリハビリ課は9月から人員削減の憂き目にあっております。その影響を受けて今まで提供していた個別リハビリの数も大幅に削減せざるをえず、ご利用者様やそのご家族様にはたいへんご迷惑をおかけしております。

しかし人員削減といって、いつまでも下を向いているわけにもいきません。残されたスタッフで皆様に何が提供できるか考えました。その1つの結論が集団体操のリニューアルです。今までも集団体操の一部メニューを介護スタッフに提案してそれを実施してもらうなど間接的に関わっていましたが、9月からは介護スタッフと一緒にリハビリスタッフも集団体操に参加し、直接的に関わることになりました。

今までの集団体操から人手が増え、それがリハビリスタッフなわけですから集団体操も当然今までのものよりきつくなります。体操の中で立って座っての回数が増え、立っている時間自体もかなり長くなります。利用者の皆様からすれば、内容的にはきつくなっているはずなのですが、意外にも(?)掛け声をかけあいながらワイワイと行っています。

転倒予防に必要な要素はいろいろありますが、要介護・要支援の方たちにとって最も大きな要素は皆様もご存知のとおり筋力です。ただし一人で筋力トレーニングするというのはよほど精神力が強い方でない限り難しいもの。リニューアルした集団体操のようにみんなでワイワイとやっていると自然と筋力改善～維持につながっているように今後もメニューを見直していき「千寿の郷に行けば元気になる」と言ってもらえるように頑張っていく所存です。

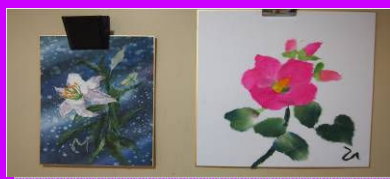
理学療法士 佐々木



フラワーアレンジメント



今月の作品



思い出ぽろぽろ

1966年10月の出来事

- 1日 江崎グリコ ポッキー発売
- 1日 日曜洋画劇場放映開始
- 2日 横網 大鵬が婚約発表
- 20日 大リーグのロサンゼルス・ドジャース来日
- 21日 米軍の北爆に抗議してベトナム反戦統一ストを実行

テーマ「紅葉の秋」

使用した花：セペリカム・鶏頭・竜胆
小菊・孔雀草

《10月の行事予定》

- 3日(金) 習字
- 9日(木) ちぎり絵
- 11日(土) 秀則会
- 17日(金) 仲よし会
- 18日(土) 習字
- 22日(水) お茶会
- 23日(木) ちぎり絵
落語紙芝居
- 24日(金) 新舞踊
- 31日(金) フラワーアレンジメント
- 毎週(月) 手工芸
- 毎週(木) コーヒーサービス

季節の言標も神無月

家に帰る日 真近にて 友と別れる つらさおぼ
千寿の郷 皆んな良い人 優しい人 私も今日か
仲間入り

通所利用者 青木 シツエ様

気がつけば コスモス咲きて 栗うまし

鮎買って 赤飯蒸かして 孫を待つ

古民家と 紫山子が似合う 秋の空

通所利用者 益田 充様

白寿こす 大好きな先輩に 笑みもらう

外出日 空を眺めて ニュースとニラメッコ

十年ぶり 盆踊りにと 夜遊びし

通所利用者 久保田 珠恵様

