7月号【2020年 7月10日 281号】

千寿の郷 かわら版

■ ホームページ → http://senjyunosato.kenwa.or.jp
■ Twitter → https://twitter.com/senjyunosato
ホームページよりアクセスしてください!!

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

【千寿の郷ブログ】
絶賛更新中

通所の様子

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、デイケアでは緊急事態宣言後から、写真のように、各テーブルを離して限られたスペースの中でも「密」の状態を避けるよう対策を採っています。また今までは集団体操や集団レクリエーションは、レクルーム（スペース）へ移動して行なっていましたが、現在は移動はせずにテーブルに着いたままの状態で行っています。緊急事態宣言は解除されましたが、感染防止の為当面はこの様な形を継続していきますので、引き続きご協力をお願い致します。

入所の様子

入所中の石井様はリハビリでお散歩を楽しみにされていましたがコロナウイルスの影響で行くことが出来なくなってしまいました。そこで室内で身体を動かすウォークラリーを計画しました。約50メートル近くある距離を車椅子で漕いでもらいます。目標を持って続けられるように運動スタンプカレンダーを作成しました。カレンダーに花まるが増えていくと笑顔や前向きな発言も増えていきました。一か月半が経ち石井様に改めてウォークラリーを続けての今の気持ちを聞いてみました。「始めは骨が折れるかと思ったけど今は楽しくなった。体が軽くなった。タッチした時の気分が何とも言えない。やったーという気分になる。今後も続けます」と力強いお言葉を頂けました。最後に、運動するときのポイントも教えて下さいました。「運動する時は、薄着になること！」自粛生活が続いていますが、楽しみが見つけられたようで良かったです。今後も職員一同、利用者様のサポートになれるように取り組んで行きたいと思います。

3階 介護職員　松岡 恵子

季節のはり絵

【テーマ】『カエルぴょんぴょん梅雨が来た』

この作品のカエルは雨を喜んでいるようです

紫陽花の花を身体に身につけているようですね

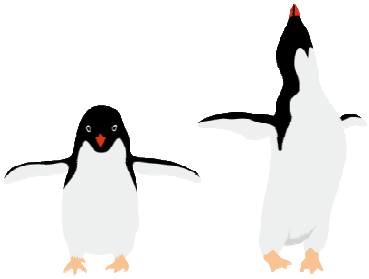
自宅でできる体操

タオル (杖でも可能) をつかって、簡単に肩周りのストレッチ！
効能：肩と背中周りをストレッチすることで、大胸筋、僧帽筋、広背筋を刺激し、肩こりや猫背の改善をはかります。

タオルをピンと張るようにしっかりと握ります。
肩幅より少し広めに握ると楽です。

1．始める前の姿勢
① 物や人にぶつからないよう気をつけて行ないましょう。
② 姿勢は、やや浅く座り、体は背もたれから離しましょう。

2．体操
バンザイ　10秒×5回



Point
- なるべく垂直に高く上げます。
- 肘は伸ばします。
- 背中は丸めないように注意します。

注意!!
- 肩の内側が痛い場合はムリをしない。
- 息は止めない。

6月行事食

【フロア飾り】

言標 ～ 文月 ～

盂蘭盆に迎え火焚いて先祖待つ
朝顔はおそれ入谷の鬼子母神
星祭年に1度の逢瀬かな
入所利用者　青田　武志様

赤とんぼ
すいすい飛んでる夕焼け空
入所利用者　中村　和子様

七月や八月はまだ遠いかな
入所利用者　河村　恵司様

風鈴を吊り風吹けばよい音色
入所利用者　青木シヅエ様