8月号 【2020年 8月10日 282号】

千寿の郷 かわら版

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

■ ホームページ → http://senjyunosato.kenwa.or.jp
■ Twitter → https://twitter.com/senjyunosato

【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!!

出前レクリエーション

梅雨でじめじめしている7月。そんな中、千寿の郷では入所フロアにて出前レクリエーションを実施しました。海鮮丼・天丼・中華の3種類のラインナップの中から、事前にメニューを見て選んでいただきました。直感で「これにする！」、時間を掛けて「何にしようかな」「どれも美味しそう」と何回もメニューを繰り返し見る方と、それぞれの選び方でした。

待ちに待った出前レクリエーション当日。いつもより少し早く食堂に集まり、出前が届く前から表情豊かにテーブルに貼ってある名前カードでおどけてみたりと楽しみにされています。出前が届くと「美味しい」「いつもと違うね」「週1でもいいくらい！！」など喜び、味わいながら召し上がっている姿が印象的で、出前レクを行って良かったなあと感じました。

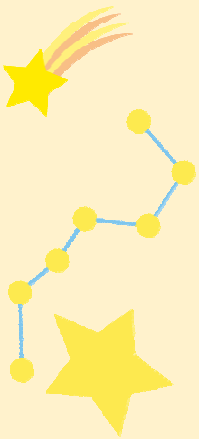
年に数回のお楽しみ。皆さんの笑顔が見られるよう、食事を楽しんで頂けるようにと色々と工夫をしていきたいと思います。次回は9月を予定しています。お楽しみに♪

入所フロア介護職員　　曾田 春菜

季節のはり絵

【テーマ】『笹の葉さらさら、年に一度の願いごと』

早く終息することを願っています。



力強い意志が感じられる願い事ですね！
叶いますように！

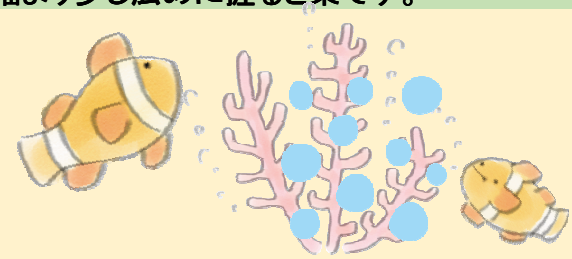
自宅でできる体操

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。

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
左右　10秒×3回ずつ

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。



Point
・バンザイの姿勢から、下側のタオルを引っ張ります。
・背中が丸まったりねじれたりしたいように注意します。

注意!!
・手すりの無い椅子では、転ばないよう注意する。
・息は止めない。

7月行事食

【　フ　ロ　ア　飾　り　】

言葉～葉月～

夏祭り　コロナに敗れ　全滅だ
選抜も　暑さ乗り切り　甦り
投げて打て　熱き八月　胸に秘め
入所利用者　青田武志　様

七つ道具を　ぶら下げて　看護婦さん
リハビリで　外を歩けば　思い出が
通所利用者　田草川　さよ子様

海原に　夕日沈みて　故郷見る
入所利用者　青木　シヅエ　様