

千寿の郷 かから版

【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!!

■ ホームページ → <http://senjyunosato.kenwa.or.jp>

■ Twitter → <https://twitter.com/senjyunosato>

敬老の日

皆様は敬老の日の起源をご存知でしょうか？ 兵庫県多可郡野間谷村に養老の滝伝説があります。親孝行な息子が年老いた父親のために、木こりをして生活していました。父親に心ゆくまでお酒を飲ませてあげたいと願いながら木こりを続けていたところ、どこからか甘い匂いが漂ってきました。見渡すと岩の間から小さな滝が流れており、その水を口にしてみるととても美味しいお酒でした。父親のためにくんで自宅に持ち帰りました。そして、たっぷりお酒を飲ませてあげたという伝説です。

この伝説を元に1947年（昭和22年）9月15日に戦後疲れた老人を労う為「敬老会」を開催したのが「敬老の日」の始まりであるとされているそうです。

9月23日敬老の日、千寿の郷でも利用者様へ長寿のお祝いとしてプレゼントを贈りました。プレゼントは職員で考え毎朝コーヒーを飲む方にはコップを、いつも時間を気にされている方には置時計など、利用者様一人ひとりにどのような物なら喜んでいただけるかを考えながら選び送りました。利用者様には、大変喜んでいただきました。



異動職員ご挨拶

介護福祉士

小林 凌哉



千寿の郷に来て4年半が経ちました。入職して3階に配属され、そこで2年半程経験を積むことができました。

最初の1年は不安だらけでしたが、先輩たちのフォローのおかげもありそつなくこなすことができました。

入所の仕事にも慣れてきた頃に、デイケアに異動になり、また1からのスタートになりましたが、デイケアでは様々なことを教えてもらい、勉強になりました。今は感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

季節の貼り絵

【テーマ】秋の果物



食べ物のお話が尽きない作成時間でした！

美味しそうに仕上がりました！

自宅で出来る体操

座ったままできる簡単な筋トレ ～腸腰筋を鍛えよう～

(運動の方法) 背もたれにもたれず、片足を交互に10回ずつ持ち上げる。(持ち上げたところで3秒キープ)

背筋は伸ばして、
背もたれに頼らない。



足はまっすぐ
高く上げる。

つま先も上に
上げる。

良くない例



足を上げると
同時に背中が
倒れる。

足がまっすぐ
上がっていない。

腸腰筋(ちようようきん)の役割
・骨盤を安定させ綺麗な姿勢を保つ
・足を挙げる、バランスを保つ

9月 行事食



【献立】

- ・赤飯
- ・厚焼き玉子
- ・秋の吹き寄せ煮
- ・味噌汁
- ・銀鱈照り焼き
- ・ハラン筆生姜
- ・胡瓜菊の酢物
- ・果物(梨)



フロア飾り



言標(神無月)

草中に鳴くやコオロギにぎやかに
浅き秋僅かに実る稲穂かな

秋空にコロナ食べてよ赤トンボ

入所利用者 青田 武志様

秋来たり菊咲きみだれ虫が鳴く
秋来たら富士のお山も雪化粧

入所利用者 上家 春一様

タンポポの旅だち近し綿毛かな
菊の花千寿の郷の食堂は月にうさぎ
に衣替え

通所利用者 三上 静子様