

千寿の郷 かわら版

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

【千寿の郷SNS】

こちらのQRコードより→



@1010NOSATO

掲載しきれなかった写真はSNSに掲載予定!!

ラジオ体操で、気持ちよく目を覚まそう



令和6年8月29日(木)
・ラジオ体操の歌・
新しい朝が来た 希望の朝だ
喜びに胸を開け 大空あおげ
ラジオの声に 健やかな胸を
この香る風に 開けよ
それ一二三



時間は9時30分。朝食と歯みがきを終えて一段落すると、ほっとして眠くなる方が多いようです。

入所フロアでは、そんな時間帯に、ラジオ体操を実施しています。日付の確認をして、ラジオ体操の歌を歌った後、おなじみのラジオ体操第一で体を目覚めさせます。

「昔はラジオ体操を毎朝やっていたんだよ」と懐かしそうに話をされる利用者さんも少なくありません。皆さん手足を大きく動かして積極的に体操に取り組まれています。体操の後は立ち上がり運動。個別のリハビリでは10回がやっとでも、皆で声を掛け合えば倍の20回もあっという間に終わります。やはり仲間の存在は大きな力になりますね！

継続は力なり。これからもがんばって続けていきましょう！



3階ベランダにアサガオのカーテンを作りました



リハビリ課の職員と利用者様で水やりを実施しキレイに咲きました。夏の暑い時期に天然のカーテンがあるだけで暑さが少し和らぐような気がしますね。アサガオは、平安時代から「朝顔」と呼ばれるようになったとか。諸説ありますが、奈良時代に遣唐使が薬として持ち帰ったのが始まりとされています。来年は、もっと大きなカーテンになる事を期待して種の収穫をしたいと思います。

防災訓練【シェイクアウト訓練】

千寿の郷では、定例で防災訓練を実施しています。
【シェイクアウト】とは！

2008年南カリフォルニア地方で地震防災訓練の一環として始まり、頭を抑えて机に潜るだけのシンプルな防災訓練として急速に普及しました。

- ①体制を低く 【DROP!】
- ②頭を守って 【COVER!】
- ③動かない 【HOLD ON!】



利用者様と一緒に職員も実施しています。いつ何時、発生してもおかしくない地震に備えて日頃から訓練しておくことが重要です！この機会に皆さんもシェイクアウト！

