

# せいひ会だより

H14. 6. 1発行



第26号



## もうすぐ梅雨ですね



今年もまた七色の紫陽花が敷地内に咲きました。  
その紫陽花と同じように施設のあちこちで七色の笑顔がいっぱい。  
そんな様子を今月もみなさまにお届けします。



## 母の日

5月11日土曜日、元亀の里では日頃の感謝をこめて、「母の日」の行事が行なわれました。室内はカーネーションでいっぱいに囲まれ、利用者の方々の笑い声の絶える事のない一日でした。家族の方に書いていただいたメッセージを披露すると、思わず涙する方も少なくありませんでした。母の日の行事終了後、利用者の間では「うれしかったね」「たのしかったね」という声が部屋中に響きわたっていました。では、その素晴らしい笑顔をご覧ください。



満面の笑顔!!



感動のあまりに涙がポロリ・・・





# 丘の家一周年



生活支援ハウス「丘の家」もお陰様で一周年をむかえました。一周年にちなんで、5月25日土曜日、富士産業様の御協力のもと、豪華なバイキング料理が振舞われました。今回はスペシャルショーとして氷の彫刻ショーが披露され、始めて目の当たりにする芸術品に場内は拍手で大賑わい。まさに思い出に残る一日となりました。



名人の技に  
注目!!



思わずうっとり・・・。

## 芋さし ~グループホーム翠風・爽月~



5月18日(土) グループホーム恒例の芋さしが行なわれました。天気はあまりおもわしくなかったのですが、そんな天気も吹き飛ばすくらい一生懸命、土と戯れました! いい汗をかき、おやつもおいしくいただきました。



# 陶芸教室

が始まりました！！

毎月1回月曜日に、浜脇天遊先生の指導のもと、陶芸教室が新たにスタートしました。デイケア・デイサービス利用者をはじめ、陶芸に興味のある方が集まり活気あふれる時間を過しています。参加された方々は真剣そのもので、粘土と格闘しております。



## お知らせ

6月陶芸教室

17日(月)・24日(月)

13:00～ 元亀庵(右写真)にて。

多数のご参加をおまちしております。



# 簡単!! リハビリ体操 Vol. 2

2回目となります『簡単!! リハビリ体操』。

このコーナーでは、ご家庭でも簡単にできるリハビリ体操や、日ごろの健康維持に役立つ運動などをわかりやすくご紹介していきたいと思います。

今回は『**転倒・骨折予防に効果的な体操 その2**』です。

転倒・骨折を防ぐために、前回同様、転びにくい体を作りましょう。

1) 片足上げ： 大腿の前面の筋肉を鍛え、膝痛の軽減にも役立ちます。



椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。

片足を床と水平になるまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間静止した後、ゆっくりと下ろす。

片足づつ5～10回反復する。

2) 膝の持ち上げ： 腰～大腿の筋肉を鍛えます。



椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。

両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間静止した後、ゆっくりと下ろす。

この動作を5～10回反復する。

きついときには片足づつ行なってもよい。

どちらの体操も無理のない様におこなってください。



## 6月行事予定



5日(水) バスハイク(丘の家・通所・グループホーム)

15日(土) 父の日(元亀の里)

16日(日) 父の日(グループホーム)

29日(土) 収穫祭(合同)

