

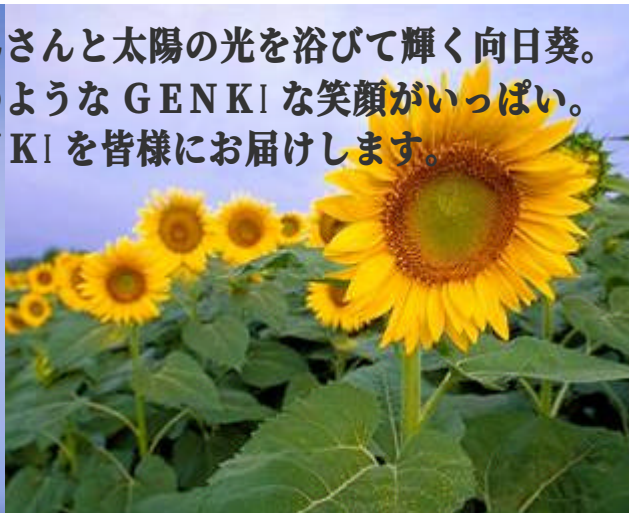
せいひ会だより

H14. 8. 1発行



第28号

真っ青な空の下、さんさんと太陽の光を浴びて輝く向日葵。
せいひ会には向日葵のような GENKI な笑顔がいっぱい。
今月も、そんな GENKI を皆様にお届けします。

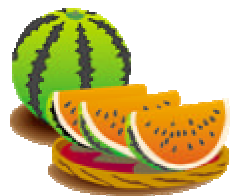


★星に願いを★ たなばた

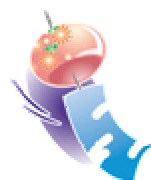


7月6日(土)、7日(日)の2日間、元亀の里とグループホーム翠風・爽月では七夕の会が行われました。七夕は夏の夜空に生まれたロマンチックな物語。願いよ、届いて!と苑内に飾られた笹竹には利用者の皆さん一人一人の願いをかき込んだ色とりどりの短冊が揺れ、七夕にぴったりの2日間となりました。みんなで歌った七夕の歌、ほら、素敵な歌声が聞こえてきませんか??





納涼祭



7月27日（土曜日）、毎年恒例の『元亀の里 納涼祭』が開催されました。施設内はいつもの雰囲気と違い、お祭りの開始前には手作りのお神輿が施設内をねり歩き、綿菓子屋さんやポップコーン屋さんの出店も並んで、とってもにぎやかでした。職員も浴衣とハッピーに着替えて、利用者の皆さんと一緒に盆踊りで盛り上がりました。お祭りが終わる頃には、ヨーヨーやくじ引きや輪投げで獲得した景品をたくさん抱えて帰る方もいらっしゃいました。



ホフンフイノも来苑



いつもとは、一味違って (?) おしとやか...



綿菓子は1つくれんね～

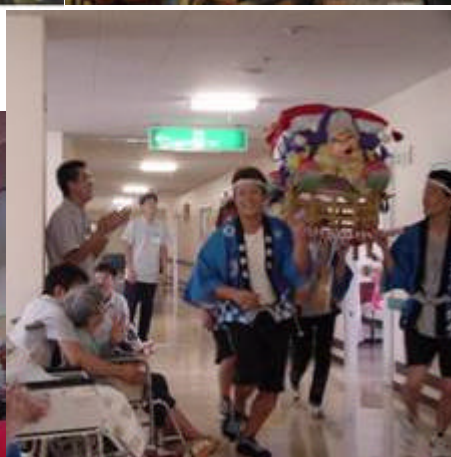


えいっ!!

わっしょい! わっしょい!

予定されていた花火大会が、強風のため延期になってしまい残念でしたが、この1日が利用者の方々の胸に夏の楽しい思い出として残ることができたと思います。

当日は御家族の皆様にもたくさんご来苑いただきありがとうございました。





西彼町ナイターリーグ終了！！



今年から、西彼町のナイターソフトに参加していました『やんちゃ坊主 GENNKI』7月23日に全日程を終了しました。最終戦は惜しくも敗れたものの、通算成績は、なんと・・・5勝5敗の好(?)成績。初参加にしては上出来ですが、これに満足せずに、来年はもっと上を目指していききたいと思います。



皆様の応援、ありがとうございました。



P T 前田の

簡単!! リハビリ体操 Vol. 4

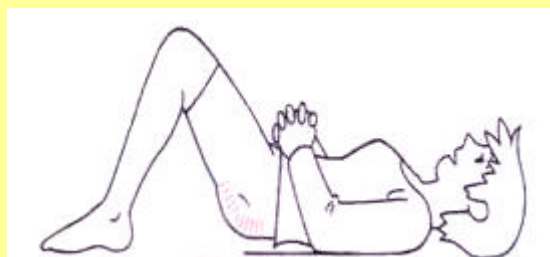
『簡単!! リハビリ体操』第4回目。少しずつでも、毎日続けていきましょう。

『いわゆる腰痛症※ に効果的な体操 その2』です。

※ いわゆる腰痛症とは、脊椎の骨折や椎間板ヘルニアなどの明らかな疾患が無いにもかかわらず起こる腰痛症のことです。

このような腰痛は、体の前面の筋肉と後面の筋肉のアンバランスによって起こります。筋肉を鍛えたりストレッチすることで腰の痛みを和らげましょう。

● おしり上げ（ブリッジ運動）



- ① 両手をおなかの上で組む。
- ② 腰を床に押し付けながら、お尻の穴をすぼめるように力を入れ、お尻を持ち上げる。
- ③ そのまま、そのまま息を止めずに5つ数える。
- ④ この時、背中まで浮いてしまわないように注意する。
- ⑤ この動作を5～10回くりかえす。

【応用編】

片足を伸ばしたまま、または足を組んだ状態で片方の足だけ着いてお尻を上げてみるのも良いでしょう。（このときは、左右同じ回数行ってください。）

※ ご注意 ※

痛みが強いときは運動してはいけません。また、運動後に痛みが出るようなら、少し運動量を減らしてください。

押し花教室

7月16日（火）押し花教室が開かれました。先生が用意して下さった色とりどりのお花を思い思いにならべて・・・「案外簡単ね～」「きれいに出来た！！」などなど。

自分で作った作品を手に「はいチーズ。」先生と記念写真を撮りました。

押し花教室は毎月開催予定です。興味のある皆さん、参加してみませんか？



陶芸教室からのお知らせ

グループホーム翠風前の「やきもの処 元亀庵」で開催されております陶芸教室。現在はお茶碗製作に取り組んでおります。

「わたしもお茶碗を作りたい」「陶芸に興味はあるけど・・・」という方、経験、年齢など問いません。一度遊びに来ませんか？
今月の浜脇先生の来苑予定は、19日の月曜日です。お気軽にお越し下さい。お問い合わせは担当の江崎へお願い致します。



8月の予定

6日 グループホーム夕涼み会

19日 陶芸教室

27日 押し花教室

