

せいひ会だより

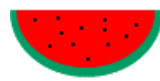
H14. 9. 1発行



第29号

夏の暑さの名残りはあるものの
朝夕、だんだんとしのぎやすくなりました。
まわりには、実り豊かな秋の気配がちらほら
さて今月ご紹介するのは、せいひ会のなかで
繰り広げられる心豊かな日々。
明るい笑顔をお届けします。

夕涼み会



8月6日(火) 翠風・爽月2つのグループホームによる夕涼み会が行われました。
「右だ!」「左だ!」「いいやもっとまっすぐ!」と声掛け合ったスイカ割り。
見事割られたスイカをおいしくいただき、線香花火を楽しみながら、みなさん昔を
思い出し懐かしんでいらっしやいました。
今年の夏を満喫できたグループホームの賑やかな夕べ。みなさんの夏はいかがでした
でしょうか? ?





手打ちそば実食体験



8月10日(土)生活支援ハウス丘の家2F食堂では、富士産業様の協力のもと、手打ちそばの実演が披露されておりました。職人さんのすばらしい手さばきに利用者の方々は目がくぎづけ!!できたてのおそばを美味しくいただき、お腹も満腹、笑顔も満点でした。みなさんにも元亀の里の笑顔が届きますように・・・。



おそばの出来あがりー!



お知らせ

「せいひ会だより」をいつもご愛読いただきありがとうございます。
さて今回はそんな皆様にビッグなニュースです!!
平成14年9月14日(土)13時30分より元亀の里1F食堂を会場に
第13回 敬老会 が行われます。
1年間の行事の中で最も大きな行事ですので、職員一同気合も充分です!
皆様の多数のご参加をお待ちしております。
詳しくは敬老会担当責任者 中村まで。

簡単!! リハビリ体操 Vol. 5

『簡単!! リハビリ体操』第5回目。がんばって続けていらっっしゃいますか？

『いわゆる腰痛症 に効果的な体操 その3』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。

おしりの筋肉のストレッチ



仰向けの姿勢になる。

片足つつ胸にゆっくり引き寄せる。

(この時、反動はつけないこと。)

気持ちいいと感じる程度に引き伸ばしたところで、そのまま息を止めずに30秒。

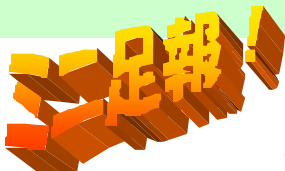
左右両方やりましょう。

この動作を5回程度くりかえします。

前回はお尻の筋肉を鍛えました。今回は筋肉をほぐしてあげることで、血行を良くしたり、骨盤の角度を正しい位置に戻したりします。

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。



元亀の里 ナイト浴をご紹介します。

元亀の里では毎日(日曜日を除く)夜8時以降に、一般浴あるいは足浴を行っています。特に好評なのが専用の足浴器にて行う足浴。全身に伝わる温かさはもちろん、振動と気泡の足裏マッサージによる心地よさは最高です。お風呂ほどに疲労感がないのもポイントです。



ナイト浴への取り組みはゆっくりと熟睡の輪を広げています。

ちよこっと特集

今回のテーマは **なすび**  



茄子にはビタミンやミネラルが各種含まれてはいますが、量が少なく、糖質が主体です。

これまでは、栄養的に注目されることはありませんでしたが、最近、ガンを抑制する効果があることがわかり、研究がさらにすすめられています。

東洋医学では、茄子はからだを冷やすので、のぼせや高血圧の人によいといわれています。この秋、積極的に茄子を摂取してみてもいいのではないでしょうか？



豆知識

茄子はあくが強いので、かならずあく抜きをしてから使いましょう。
切るそばから水につけ、浮いてこないように落としぶたをしましょう。
ただし、天ぷらなど揚げ物にする時は、水につけると油がはねるので、切ってすぐに揚げるようにしましょう。

昔から秋ナスは「嫁には食べさせるな」と伝えられているように、美味しい食物のひとつにあげられます。

利用者の方にもたくさん茄子を味わっていただけるよう、はさみ揚げ、しょうゆ炒め、豚肉とナスの煮物、焼ナスなどメニューに工夫しながら取り入れています。



9月の予定

- | | | |
|-----|-------|-----------|
| 3日 | 花火大会 | (納涼祭延期分) |
| 14日 | 敬老会 | |
| 19日 | 消防訓練 | |
| 21日 | 月見会 | (グループホーム) |
| 26日 | バスハイク | (在宅事業部) |

