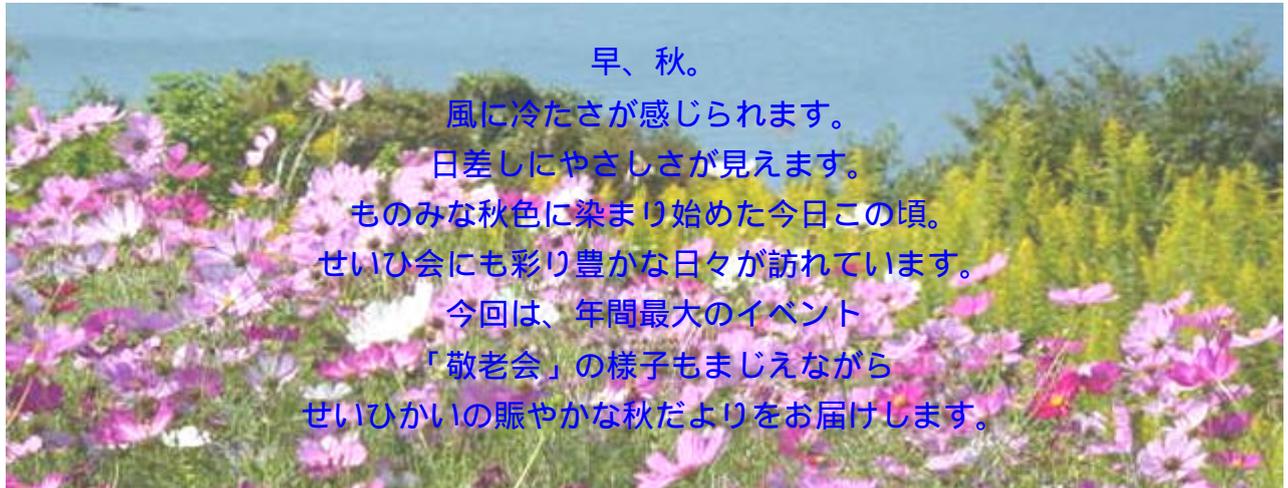


# せいひ会だより

H14. 10. 1発行



第30号



早、秋。  
風に冷たさが感じられます。  
日差しにやさしさが見えます。  
ものみな秋色に染まり始めた今日この頃。  
せいひ会にも彩り豊かな日々が訪れています。  
今回は、年間最大のイベント  
「敬老会」の様子もまじえながら  
せいひかいの賑やかな秋だよりをお届けします。

## 祝 敬老会



爆笑あり！涙あり！今年も魅せた恒例の敬老会！

ステージ上に、中山保育園より来ていただいた、かわいい楽団！ さらに日夜特訓を重ねに重ねた職員による踊りや演奏！ など、次々に繰り広げられた敬老会。「敬老の日」より1日早い、9月14日に開催されました。

利用者の皆さん、そして来苑されたご家族の方々は、美しく舞う？ ちょっとヒゲの濃い芸者さんにドキリ。はたまたうっとりするほどきれいな花嫁さんに見惚れながら、舞台へと続く花道へ、視線は釘付けでした。

せいひ会年間最大の行事敬老会。今年のハイライトをご紹介します。

かわいい楽団隊！！



うっとりみとれて・・・





おめでとうございます



## 秋、蕎麦の種を蒔きました！！

ある晴れた秋の日、耕された中庭に続く畝！この秋、元亀の里の中庭が畑へと変身しました。初植えに選ばれたのは、90日間で収穫ができるという蕎麦。種を蒔いた数日後には早くも無数の新芽が土の中からニョッキニョキ。

その成長の早さに利用者の皆さんも、職員もびっくり！中庭を眺めては「早いな、驚きだね！」と感心しきり。これからすくすく育って、白い花が咲くと、いよいよ収穫も間近。

もしかしたら、年内においしい元亀蕎麦に会えるかもしれません。中庭で繰り広げられる期待と興奮、美味のドラマは現在順調に進んでいます。

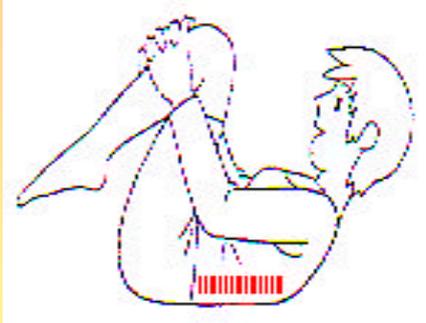


PT前田の

# 簡単!! リハビリ体操 Vol. 6

『いわゆる腰痛症に効果的な体操 その4』です。

腰と背中中の筋肉のストレッチ



仰向けの姿勢になる。

おへそをのぞき込むように両足を両腕で抱える。

(この時、反動はつけないこと。)

腰から背中中の筋肉が伸びたところで、胸に引き寄せせるのをやめる。

そのまま息を止めずに30秒。

この動作を5回程度くりかえします。

今回も、筋肉をほぐして血行を良くすることで、痛みの緩和を図ります。

## 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。



## お月見会

9月22日、せいひ会の2つのグループホームでは中秋の名月を楽しもうとお月見会を開きました。それぞれの居間に用意されたすすきと月見団子。日もとつぷりと暮れ、曇りがちな夜空から姿を現したのは大きな大きなお月様。翠風では思わず「月が出た、出た、月が出た～」と歌と踊りが出たとか・・・月のうさぎも喜んだグループホームの月見の会、趣向を凝らして毎年開催しています。



## 自衛消防操法競技大会出場

9月25日、佐世保ポートルネサンス21計画埋立地で第17回自衛消防操法競技大会が開催されました。我がせいひ会からも男女各1チームが参加。日頃鍛えた消火器操法を披露しました!



# 中山保育園運動会

9月22日、晴れ晴れとした秋空のもと、中山保育園運動会がありました。グループホーム翠風・爽月の入居者、丘の家の入居者の方々とも、はりきって応援に行ってきました！！まるで昔にかえったかのように、皆さん、はしゃぐ笑顔が素敵でした。ちょっぴり若返って帰ってこられたようです・・・。



## お知らせ 10月1日から医療受給者証が変わります。

新しい医療受給者証には、一部負担金1割又は2割の表示がされています。

10月1日より、病院等を受診する際、今まで使用していた老人医療受給者証は使用できません。ご家族の皆様のお手元に送られてきておりましたら、元亀の里の窓口までお持ち下さい。(郵送でもかまいません。)誠に勝手ではありますが、10月の早いうちに、新しい医療受給者証を確認させていただければと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ご不明な点等ございましたら、気軽に窓口までお尋ねください。



## 10月の予定

- 17日(木) 消防訓練(丘の家)
- 19日(土) 在宅事業部昼食バーベキュー

(11時30分から13時30分まで丘の家屋上にて)