

せいひ会だより

H14. 12. 1発行



第32号



2002年も残すところあとわずか。
皆様にとってこの1年はいかがでしたか。
せいひ会は来るべき新年に夢を馳せながら
笑顔で今年のフィナーレを飾ります。



紅葉狩りに

秋も深まる1、グループホーム翠風・爽月合同で、園へ出かけてきました！あいにくこの日はとても寒く、参加された方々もしきりに「寒い、寒い！」と言われていました。しかし、公園に咲いているコスモス達は、寒さも吹き飛ばすくらいの美しさ！！笑顔で記念撮影です。



ハイチースツ

IT講習会



みなさんご存知でしたか？長崎県では、パソコンやインターネットを誰でも身近に感じることができるように、昨年より各市町村でIT講習会が行なわれています。

今回、元亀の里でも出前IT講習会を開催して頂き、職員13名が参加しました。11月18日から21日までの4日間（1日3時間）国際情報ビジネス専門学校様より講師1名、アシスタント3名の方に来苑していただきご指導していただきました。初心者を対象とした講座内容ということもあり、パソコンの基礎からみっちり教えていただきました。講習に参加した職員もちょっとばかり自信がついたのではないのでしょうか・・・？！

皆さんも今からでも遅くありません。

まずは、せいひ会ホームページをアクセスしてみても* * * (^.^)(^.^)(.^.)(^o^)



URL 紹介します

<http://www.Seihikai.jp/>
アクセスしてみて！！

消防訓練 (グループホーム翠風)

より安全に安心して生活を楽しんでいただくために、11月21日、グループホーム翠風にて消防訓練が行なわれました。

まずは「火事だ！火事だ！」の声に翠風8名の入居者の皆さんは一致団結！手を取り合って声かけあいながら縁側から家の外へ。避難終了後全員の無事を確認してホッと一息ついたのです。

せいひ会では、元亀の里はもちろんそれぞれの事業所で定期的には通報訓練、消火訓練、夜間想定訓練、避難訓練をおこなっています。



簡単!! リハビリ体操 Vol. 8

『一人でできる呼吸リハビリ その1』

～あせらず・ムリせず・ゆっくりと～

今月からは呼吸リハビリについて。「年齢を重ねるごとに息苦しくなった。」と言う方はいらっしゃいませんか？ 健康維持の為に一緒にやってみましょう。

Point!!

こわばった筋肉を十分ほぐしましょう。

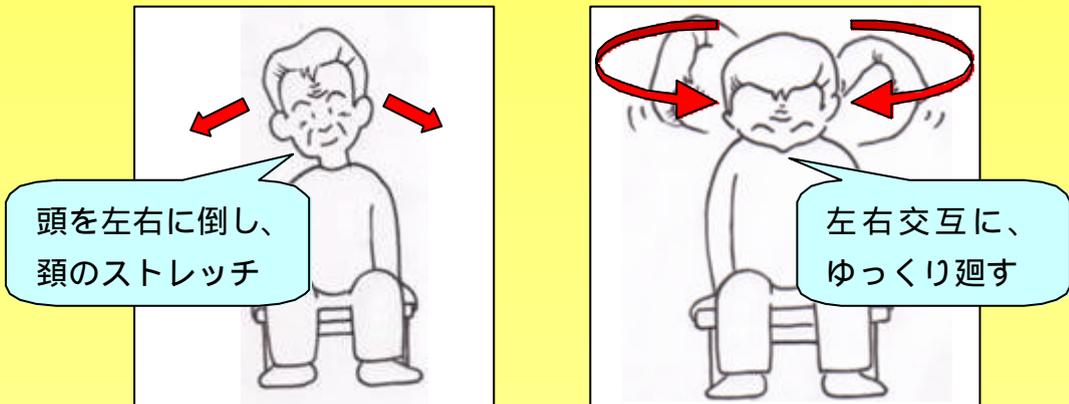
ゆっくり、あせらず、マイペースで行いましょう。

肩をすぼめてストンと下ろす。

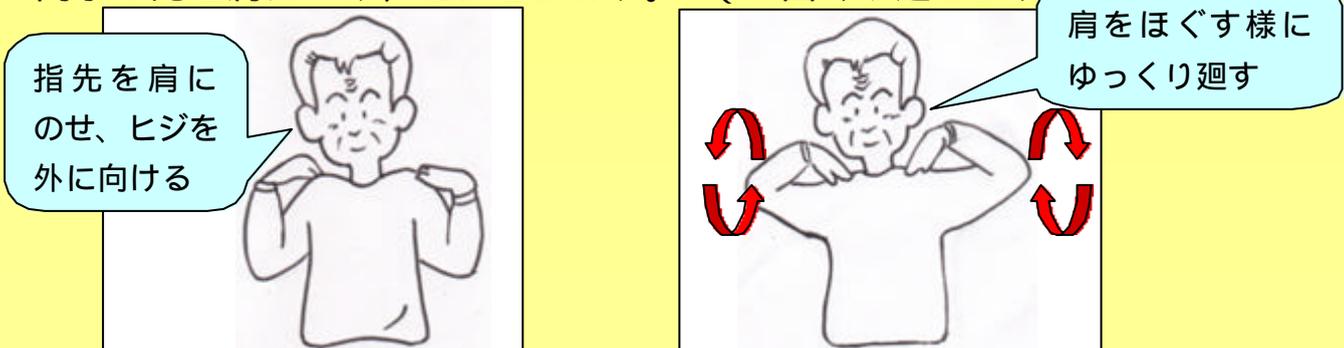
(3回くり返します。)



頭を左右に倒し、ゆっくりとまわす。(2回くり返します。)



両手の先を肩につけ、ヒジをまわす。(3回くり返します。)



筋肉のリラクゼーション

呼吸が苦しいと、肩や首の筋肉にまで負担がかかり、こわばってしまいます。呼吸法の練習の前に、それらの筋肉を十分にほぐしてあげることが大切です。



せいひ会交流会のご案内



今年のせいひ会の忘年会は一味ちがう！！

12月7日（土）19時より元亀の里1F食堂にて、交流会という名の忘年会を行います！！

当日は、参加者全員仮装しての参加となっており、仮装大会も行なわれます。地域の皆様、御家族の皆様、ささやかですが、飲み物等を用意しておりますので楽しいひとときを一緒にすごしませんか？

詳しくは、元亀の里施設事業部 古賀・広瀬（交流会担当）まで。



12月の行事予定

- 7日（土）せいひ会交流会（元亀の里1F食堂）
- 14日（土）誕生会（元亀の里）
- 16日（月）陶芸教室
- 17日（火）押花教室
- 24日（火）クリスマス会
- 28日（土）もちつき会（元亀の里）
- 29日（日）年忘れの会（グループホーム翠風）

編集後記

師走です。今年もサラブレッドのように駆け抜けていっ
しています。皆様はいかがだったでしょうか。

残りわずかな今年ですが、クリスマス、餅つき、大晦日と楽しみは
まだまだ盛りだくさんです。

どうぞくれぐれも体に気をつけてお過ごし下さいますように。

来年も、せいひ会だよりを通して皆様に様々な情報をお届けして参ります。

どうぞよろしくお願い致します。

