

せいひ会だより

H15. 1. 1発行



第33号

皆様 あけましておめでとうございます。

昨年中は大変お世話になりました。

今年もますますよろしくお願い申し上げます。



今年の年男・年女！！

吉武倉雄様
明治四十年生まれ



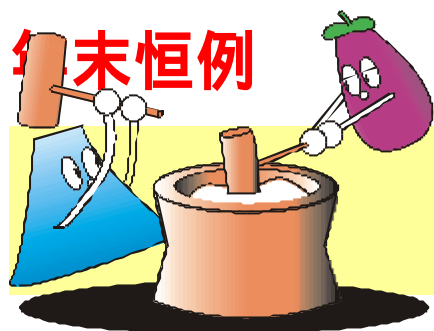
前田スマ様
大正八年生まれ



朝長コト様
明治四十年生まれ



入正八年生まれ



せいひ会の餅つき

年の瀬も迫る 12月28日、元亀の里苑内にてもちつき会が行なわれました。
時折みぞれ混じりの冷たい雨が降る外の寒空とはうってかわって、熱気と何とも
穏やかな調子の民謡に包まれた会場には、掛け声・手拍子・笑い声・・・
そして何より『ペタン、ペタン』の音が響き渡っていました。



我先にと杵を持ち、力強く餅つきに参加される方や、温かい葛湯や
甘酒を飲みながら、笑顔でのんびりと見物している方。
皆さん思い思いに餅つき会を楽しんでいらっしゃいました。

餅を丸める作業では、さすがに年の功！ 職員全員、親切に指導して頂きました。



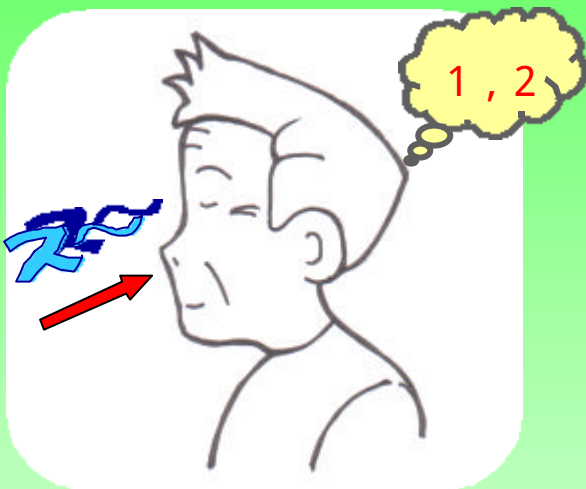


『一人でできる呼吸リハビリ その2』

～あせらず・ムリせず・ゆっくりと～

今月も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。

口すぼめ呼吸



鼻から息を吸ってリズムをとって



口をすぼめて吐き出す

Point !!

吸う時の **2 倍の時間**をかけて
ゆっくりと息を吐き出しましょう。

MEMO

口すぼめ呼吸

口をすぼめて息を吐き出すと、気道の圧力が高まり、細くなった気管支が広がって肺に溜まった空気が外に出やすくなります。

口すぼめ呼吸は呼吸リハビリの基本です。

しっかり身に付けましょう!!





クリスマス会



12月24日、クリスマス・イヴ。今年も元亀の里・グループホーム翠風、爽月にサンタクロースとトナカイが素敵なプレゼントを持って、姿をあらわしました。それぞれの会場ではクリスマスソングを演奏したり合唱したりと、楽しい時間が流れていきました。聖しこの夜、皆さんはどう過ごされましたか？



交流会

たくさんのご参加ありがとうございました！！

12月7日（土）に行なわれました、せいひ会ならではの忘年会に多数のご参加いただきまして誠にありがとうございました。

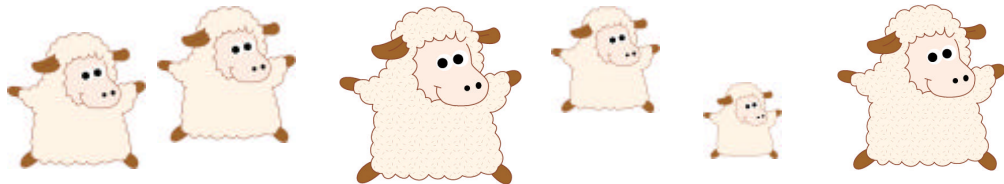
本年も皆様との交流を深めて参りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



1月の行事予定



- 1日（水）初詣（住吉大社）
- 11日（土）新年会（元亀の里）
- 13日（月）陶芸教室
- 28日（火）押花教室



編集後記

さあ、新しい年が始まります。今年も昨年に増して、素晴らしい1年にしたいですね。このせいひ会だよりも、今年も益々元気に利用者の方々の笑顔をお届けしていきたいと思います。また、皆様からのご意見・ご感想のほか、お知らせなどございましたらせいひ会だより担当までお寄せ下さい。 本年もどうぞよろしくお願い致します。（担当者一同）