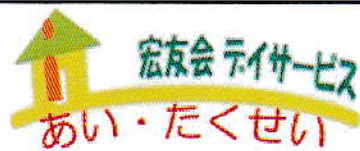


# あ、通信



第4号 発行 平成27年9月1日  
 酒田市北新町1丁目1-58  
 (医)宏友会 デイサービス あい・たくせい  
 TEL 0234-25-5200  
 発行責任者 矢島 恭一

## 4月 桜餅作り & お花見



いいあんべ  
出来だごと~

## 5月 朝顔 種植え



きれいだ花  
早く咲けはいの~

## 6月 ベビールーム 合同行事

曾孫の様な  
園児達とふれあい



## 7月 七夕飾り



思い思いの願い事  
天まで届け~☆



コースを見極め  
真剣です!

午後活動の中で人気なのが、室内  
 グランドゴルフです。三年前から始  
 めていますが、徐々に上達し、コー  
 スに障害物を置いたり、段差をつけ  
 たり、坂を作ったり、今ではご利用  
 者とコース作りをしています。簡単  
 なコースではなく、屋外で実際にプ  
 レーするかのような難しいコースも  
 あるため、そう簡単には入りませ  
 ん。入った時は皆さん声を出して喜  
 んでいます。ご利用者自身が、前屈  
 みになってボールをセットする事も  
 運動の一環となっています。  
 「地域のグランドゴルフに参加して  
 みたい」と、皆さん頑張っています。  
 (田邊 明)

社会参加を  
視野に入れて

## ～ 自宅でも出来る簡単な体操のご紹介 ～

作業療法士 海藤  
介護福祉士 永田

さて皆さんここでクイズです！ 使えば使うほど、減るもの増えるものって何だと思いませんか？  
はい！！ 答えは…減るのが **お金**、増えるのは **筋肉** です。  
年齢を重ねていくと一番の希望は、足腰を丈夫にして自分の足で歩くことではないでしょうか？  
今回はゆっくりとした動作やすばやい動作で行う**下半身の筋肉トレーニング**をご紹介します。



①つま先上げ・かかと上げ  
【効果】  
・つまづきにくくなる  
・床を蹴る力がつく



②膝を伸ばして「10」数える  
【効果】  
・膝折れしにくくなる  
・振り出す力がつく



③股を横へ開閉する  
【効果】  
・片足立ちや立位安定性  
・歩行の安定性



④ゆっくりもも上げ  
【効果】  
・振り出す力がつく  
・つまづきにくくなる  
・立位姿勢の安定性

絶妙な筆の運び  
流石です!!



毎週水曜日の午後に書道の会が開かれます。現在、参加者は五、六名。お手本となるお題は毎回季節に合わせてお題を選び、皆さんがそれぞれ好みのお題を選び、真剣な面持ちで筆を取ります。しかし、書き終わればなごやかな雰囲気でお互いにただ褒めるだけでなく、それぞれ教え合う姿が以前にはなかった変化のようです。

八木さんはいつも姿勢を正し、黙に墨を摺ります。精神を落ち着かせ、そして書に向かう凛とした姿にはいつも感心させられます。特に墨の濃淡の表し方が素晴らしい、皆さん真似出来ないとおっしゃっていました。  
(清水 千穂)

『書道の会』  
凛とした姿で向かう

八木 安廣 様



あい・たくせい川柳

ご利用者とスタッフが

思い思いに読んだ川柳をご紹介します。

四月「桜」

春うらら 堤のつくし 顔を出す

(三國)

四月「お題自由」

春を見て 私も将来 ハゲるでしょう

(明察)

五月「春」

春風が 枝をゆすって ロックオンダンス

(厚葉)

これからの活動予定

◎毎月第一土曜日：カラオケ会

◎十月：四施設合同 避難訓練

お知らせ

履き物・帽子などには全て

ご記名をお願いします。



## 編集後記

いつまでも若いと思っていて私。四十代になり体のあちこちから悲鳴が！。日頃、運動をしない私なので、まずはストレッチから始めてみようかと思うけど…たぶん三日坊主(笑)

(由紀)