

あ、通信



第10号 発行 平成30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



地域との繋がりが

みんなの笑顔に

今年度もあい・たくせいでは、**地域との交流** 機会を通じて「活動・参加」に繋がる取り組みを企画しています。

“活動”のためには、自身で歩く筋力や体力、バランス能力が必要です。毎日の朝の会で積極的に立つて運動することをアナウンスし、体調に合わせてながら立つて運動を行う事を勧めてあります。



避難訓練

からのヘルプです。

続いて、四施設合同で開催した非常ベルが鳴り、いざ避難。皆さん冷静に他施設の方々と一緒に「クローバーの丘」までご自身の足で歩いて移動する事が出来ました。これも日頃の運動の効果と云えると思います。

地域の**美化活動** では、琢成コミュニティ振興会さんにご協力を頂き、刈り取った草を袋に集める作業にご利用者二名が参加しました。普段は、歩行補助具を使用して歩かれているお二人。「昔取った杵柄」で、軽やかに草を袋に入れて、重くなった袋をバランス良く次の場所へ移動される姿には大変驚かされました。これまで見られなかつた能力や達成感溢れる笑顔が垣間見える貴重な時間となりました。



若草幼稚園ベビールームの園児との**交流会** では、二歳児の子供達と、春先まで隣の部屋にいた馴染みある年小の子供達が遊びに来てくれました。

魚釣りゲームを一緒に楽しんだ後は、プレゼント交換会で交流を深めました。普段笑う事が少ないご利用者も目尻が下がらうばなしの温かな時間となり、次回も楽しみにしております。

(管理者 飯塚由紀)

初夏

あじさい見学



あい・たくせい 活動写真館



お花見

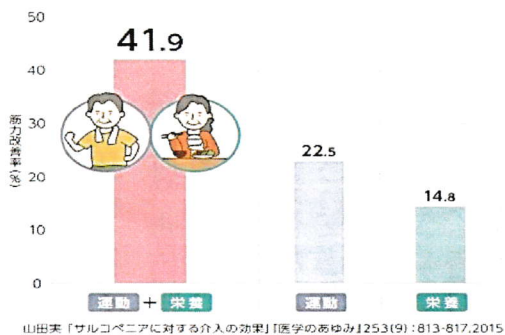


春

足湯



お買い物



ウォーキングやトレーニングを習慣化し、食事は1日3食しっかり食べて必要なエネルギーやたんぱく質(魚、肉、大豆製品、卵、乳製品など)を十分に摂り筋肉量の減少を防ぎましょう。

「フレイル(虚弱)」「サルコペニア(筋肉減少症)」の予防

元気に生き生きと意欲的に毎日を送るためには、筋肉を減らさないことが介護予防や転倒予防の観点からも非常に重要です。特に有用とされているのが「運動」と「栄養管理」です。

左のグラフのように、運動や栄養管理単独の場合より運動と栄養管理を併せた方が筋力や体力が改善し易い、といわれています。

(管理栄養士 清水千穂)

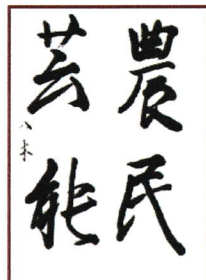
編集後記

クーラーの出番が多かった今年の夏。ようやく朝晩涼しくなり、虫の音に秋を感じます。何と云っても食欲の秋。今年も楽しみです。

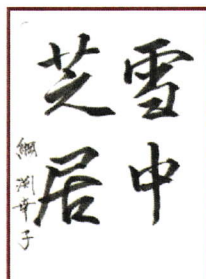
(高橋典子)



齋藤富佐子様



八木安廣様



網淵幸子様



ご利用者が一筆一筆に心を込めた作品をご紹介します。

あい・たくせい書道の会