

# あ、通信

宏友会 デイサービス  
 あい・たくせい

第6号 発行 平成28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 お花見



花より団子♪  
きな粉団子作って  
お花見へ

## 5月 朝顔種まき



早く芽が  
出ますように～

## 6月 ベビールーム交流



膝の上のせて♪

## 7月 夏の飾りつけ



ルーム内を  
夏らしく飾り付け☆

## 紫陽花見学



仲良く手を  
取り合い歩く姿は  
微笑ましい♪



青空の下で  
気分も  
爽やかに!!

(飯塚由紀)

向上に繋がる事を期待しています。

屋外では、凹凸のある道や坂道などの実用的な場所を選び、なるべく在宅生活に近い環境での歩行練習を目指しています。青空の下で爽やかな風を感じ、木々や草花などから会話も弾み、気分転換にも効果的です。

皆さんの行動範囲が広がり、生活上に繋がる事を期待しています。

一年を通して、下肢筋力維持や機能低下予防の為に歩行練習をしています。ご利用者の皆さんは「歩いて買物に行きたい」「避難場所まで歩けるようになりたい」「立って調理をしたい」など、各々に目標を掲げて歩行練習に取り組まれています。

目標を掲げて  
 「天気の良い日は  
 屋外で歩行練習！」

# ～ 自宅でも出来る簡単な体操のご紹介 ～

介護 三浦弘喜

シリーズ3回目は**リズム体操**を紹介します。音楽やリズムは自然に身体を動きやすくします。上手く歩く事が出来ない方でも、椅子に座りリズムに合わせて一緒に体を動かす事で、リハビリにも応用されています。今回は「**肩たたき体操**」です。継続すれば運動機能の向上や、リラックス効果の増進にも期待されます。

童謡「**案山子（かかし）**」を歌いながら、リズムに合わせて右手で左肩を叩き『**の**』の音で、叩く手を左手に替え右肩を叩きながら進め、右手で始まり右手で終わる体操です。

## 《ポイント》

方向を変えるタイミングで間違えないよう集中力が必要です。



『**の**』の音で左手で右肩を叩く。

右手 左手



くりかえし



♪ 山田『**の**』中『**の**』、一本足『**の**』かかし

♪ 天気『**の**』良い『**の**』に、み『**の**』かさ着けて

♪ 朝から晩まで、ただ立ちどおし

♪ 歩けない『**の**』か、山田『**の**』かかし



## 『生け花』

心の安定と皆さんに喜びを

板橋菊代様

毎週火曜日ご利用の菊代さんは、利用者さんや職員が持つてきたお花を、パワーリハビリを終えると、自ら進んで花器を並べて、一輪一輪丁寧に生けて下さっています。

若い頃から生け花を習っており、習うきっかけとなったのは、小さい頃に母方の祖父が花を美しく生けているのを見て素敵だなと思っただからだそうです。

後に、小原流の家元となり七十年間継続されているそうです。

花を生けることは、精神の栄養となり、心の安定に繋がるといいます。何より、皆さんに「ありがとう」、綺麗な花」と、言ってお貰える事が嬉しいと話されていました。

(土井信子)



お花を生ける姿は、凛として、一輪一輪に心を込めて生けてます。



## あい・たくせい川柳

ご利用者が思い思いに読んだ

川柳をご紹介します。

あの世行き逢いたい方のしなやだめ(Y・Y)

青田より稲穂のぞくや秋らかし (菊女)

木長く元気はつらつ健康で (S・A)

脳のしわか齢と共に顔に移位 (A・I)

## これからの活動予定

◎カラオケ会♪ …毎月第一土曜日

及び、第三水曜日

◎若草ベビールーム合同お楽しみ会

…十一月二十一日

◎運動実践指導員による集団体操

…毎月不定期

## 編集後記

夏バテ、脱水予防を声高に言っていた暑い夏も過ぎ、秋の気配になってきましたね。  
あい・たくせいの秋は運動・音楽・手芸・クラフト・ゲームと盛りだくさんで楽しみいっぱいです。  
(永田千世)