

デイサービス ほっとハウス ときわの家

# ときわタイムス

15号 2018/4



## 春がやってきました！

春の花たちがあちらこちらで咲いており、本格的な春となってきました。私たちはまた新たな気持ちでスタートしていきたいと思います。そして、「ほっとハウス ときわの家」に新たなスタッフが働いてくれます。高校を卒業したばかりの若さ溢れる介護職員が1名、同グループ内の介護職員1名の計2名が増員となり、ご利用者様お一人おひとりが元気に充実した時間を過ごして頂けるよう楽しいデイサービスにしていきたいと思います。



みなさんに、もっともっと健康で長生きして頂くために、私たちはいろいろな新しいことに挑戦してまいります。「ほっとハウスときわの家」の変化をお楽しみに。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

# ※3月のお誕生日会※

3月20日に、お誕生日会を行いました。今回はボランティアのゆるカラクラブさんにご協力をお願いし、余興をやって頂きました。青森県の地図を使って青森県の歴史や地元の特産品について詳しく話を頂き、ご利用者のみなさんも楽しそうに聞き入られていました。後半では、懐かしい曲や利用者の方が好きな曲を中心に歌を選んで歌って頂きました。余興に参加するご利用者のみなさんが一丸となって笑顔で楽しそうに大熱唱される姿を見てスタッフも元気をもらいました。



## 誕生日おめでとうございます！



3月20日に3月生まれの方のお誕生日会を開催いたしました。お誕生日おめでとうございます！3月生まれの方は、周りに困っている人がいたら見過ごすことができず手を差し伸べる穏やかな方が多いそうです。今月も90歳を超えた方が3名いらっしゃいました。やはり長野県は長寿の県ですね。これからも元気で楽しく過ごしていきましょう。



# 春に向けて身体作り

雪が解け、外の気温も温かくなり外に出ると気持ちよさを感じる季節になってきましたね。冬の寒い間、家の中の生活が多く運動する機会が減り足腰が弱っている時期ですので、この時期は急激に転倒が増える時期でもあります。外に出て活動する準備のために、今から少しずつ足腰を鍛えなおし筋力アップをしていきましょう。

「ほっとハウス ときわの家」ではみなさんで行う運動の中に足腰の筋力アップ体操を入れています。気になる方は是非体験しに来てください。



## 今月の運動

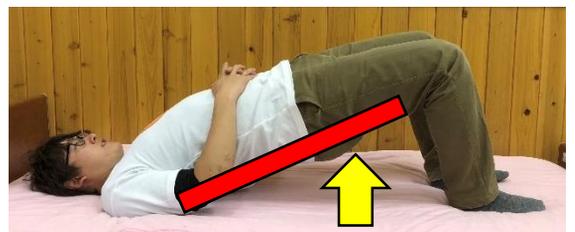
今月は朝起きた時におすすめの運動を一つ紹介したいと思います。お尻や太ももまわりを鍛える運動です。この運動は足の踏ん張りを強くする運動になるため転倒予防が期待できる運動の一つです。是非やってみてください。

①寝た状態で膝を90度に立てます。両手はお腹の前で軽く組むようにします。もし余裕がある方は胸の前で腕を組むようにすると運動が少しきつくない筋力アップがさらに期待できます。



②お尻をベッドから離すように持ちあげます。お腹と太ももが一直線になるようにしっかりとお尻を持ちあげることを意識しましょう。お尻をあげたまま10～20秒キープします。

余裕のある方



注意点：お尻を持ち上げる時に腕でベッドを押し持ちあげないように注意します。足腰に痛みのある人は出来る範囲で行ってください。無理をしないように行いましょう。

# ひな祭り

3月3日にひな祭りのお祝いをさせていただきました。床の間にひな人形を飾り、ご利用者のみなさんにひな祭りの雰囲気を楽しんでいただきました。お昼ごはんは、ひな祭りらしくお祝いの日ということで特別メニューを作らせていただきました。色華やかな食事でもとても美味しかったです。みなさん、いつもより楽しそうに食事をされていました。大町・松川地区は豪雪地帯のなごりから、4月3日がひな祭りだと利用者の方からお聞きしました。3月3日～4月3日までの1ヵ月間、ひな人形を飾っていますので是非見に行ってください。



## 今月の予定

4月18日はお誕生日会の予定です。4月の献立は桜のてまり寿司、フキトウの天ぷら、菜の花の御浸しなど。今月のリハビリ体操は、足腰の筋力アップに関する運動に力を入れていきます。お試し利用はお気軽にどうぞ。

～編集後記～

「ときわタイムス」広報紙の発行が始まり15号となりました。今後も「ときわの家」の行事やレクリエーション、リハビリの様子や健康に関するワンポイントなどをお届けし、充実した広報紙にしていきたいと思っています。ぜひ次号もお楽しみに。

連絡先:ほっとハウスときわの家  
〒398-0004 大町市常盤 2364-5  
TEL 0261-22-8119 FAX 0261-22-8109

ホームページはこちら

北アルプスの風

検索