

デイサービス ほっとハウス ときわの家

ときわタイムス

17号 2018/6



暑さに負けない！体づくりを！！

気温が急上昇し30度をこえるような日も増えてきました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。朝晩の寒暖差が激しく体調を崩されてはいませんか？こんな季節こそ、しっかりした食事と運動をおこなって体力をつけ元気よく1日1日を過ごせるようにしていきましょう。



「ほっとハウス ときわの家」では、皆さんで体操やレクリエーションをしたり、畑作業を行って汗をかいたいと楽しい毎日を過ごしています。さらに季節の旬な物を食べて頂き、皆さんと元気いっぱい活動しています。

畑作業は順調に進行中！

ご利用者のみなさんから教えて頂きながら畑作業はちゅくちゅくと進行中です。ときわの家では「誰でも参加できる畑」をテーマに取り組んでいます。「畑の中を歩く自信がない、車椅子だから私は関係ない」なんて考えられている方も野菜の成長や収穫を間近で感じられるよう工夫し参加して頂きたいと思います。今年は、みなさんで育てた野菜を美味しく頂きましょう。



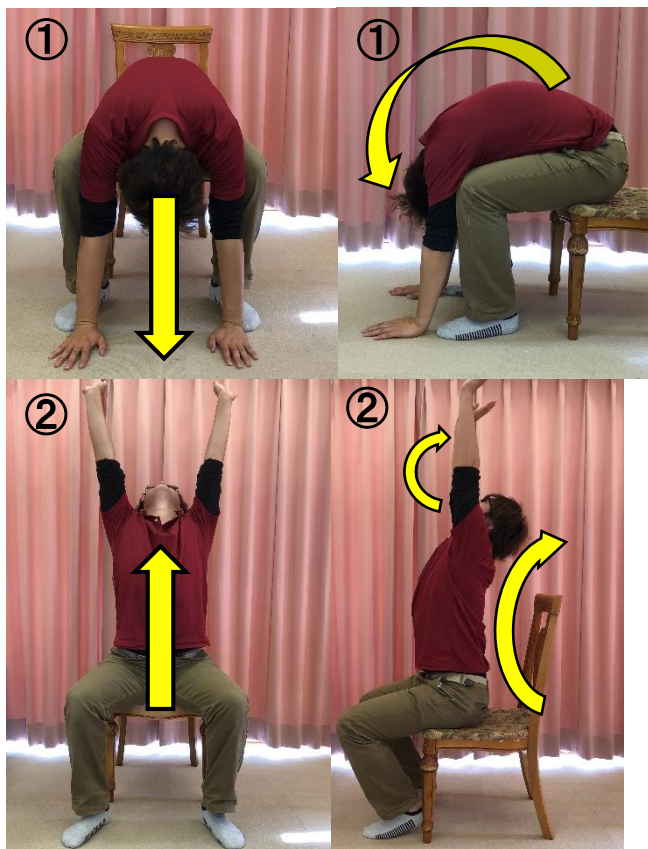
今月の運動

腰が重い、肩が張るなどに悩んでいる方はいませんか？そんな方は腰回りの硬さに原因があることが多いです。人が動くための重要な部位として「腰」があげられます。腰には「要＝かなめ」という漢字が含まれるほど必要な部分です。これから畑作業などの外仕事が増える時期ですので身体のケアをしっかり行っていきましょう。

①両足を肩幅に広げリラックスした状態で座ります。おへそを覗きこむように背中を丸めながら床に両手をのばします。腰を丸め両手を伸ばした状態で5秒キープします。

②ゆっくりと身体を起こし背筋をしっかり伸ばします。見上げるように視線を上に向け、両手は天井へつき上げるように上げていきます。そのまま5秒キープします。

痛みのない範囲で行いましょう。



5月といえは母の日！！

5月は母の日のお祝いをさせて頂きました。「ほっとハウス ときわの家」にはたくさんの「お母さん」がいらっしゃいます。みなさん「お母さん」の大ベテランです。そんなお母さんたちへ、**日頃の感謝を込めて「母の日特別メニュー」**を召し上がって頂きました。「**あいがとう、おいしい、これからも頑張るわ**」など、たくさんの声をちょうだいしました。これからも私たちは、そんな「お母さん」たちから日々いろんなことを学ばせて頂きたいと思います。



誕生日おめでとうございます♪



お誕生日おめでとうございます！**5月生まれの方はいつも穏やかな笑顔を浮かべた温和な平和主義者**だといわれています。確かに、笑顔がすてきな方々ですね。これからも周りを和やかにして頂いて、元気で楽しく過ごしていきましょう！

スタッフ紹介

今月は介護職員の戸谷さんです。

4月から介護職員として働かせて頂いております戸谷です。私は16歳の頃、祖父に介護が必要となってから、「私も何か家族の助けになることはないかな」という思いから介護に興味を持ちました。17歳の頃、ヘルパー資格を取得し少しずつ介護へ携わらせて頂き、北アルプスの風に入社しました。

趣味は子供たちと過ごす時間が一番です。そして家族と旅行へ行くことが大好きです。

ときわの家で働かせて頂くなかで、ご利用者様とレクリエーションや体操など、元気に、明るく、楽しいことをするのが大好きです。ご利用者様との楽しい時間を過ごす1日1日を大切にしていきたいと思います。今年1年間よろしくお願いいたします。



戸谷さん

今野さん

私も飛び入り参加で
写りました♪今野です
よろしくお願いします

今月の予定

6月5日(火)はお誕生日会の予定です。6月の献立はアカシアの天ぷら、わらびの煮物など。また、今月のリハビリ体操は腰、股関節の柔軟体操、筋力強化を中心にやっていきます。お試し利用はお気軽にどうぞ。

～編集後記～

5月は新しい取り組みとして「畑作業」がスタートしました。家で畑作業することを諦めてしまった方や環境が合わず作業に参加できない方も参加できるよう工夫しています。野菜の成長具合など皆さんと一緒に楽しみたいと思います。ぜひ次回作もお楽しみに。

連絡先: ぽ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

E-mail day@kita-alps.org

ホームページはこちら

北アルプスの風

検索

