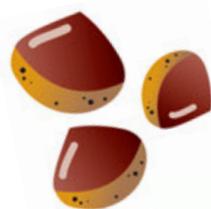




いんいん



第10号の内容

表紙
P2、3
夏祭り
副施設長あいさつ

裏表紙
P4、5
敬老会、あつぷる菜園
作業療法士の
ワンポイントアドバイス
各種お知らせ





ご挨拶

今年は何年になく暑い夏でしたが、それもあつという間に過ぎ、日ごとに秋の深まりを感じるようになりました。

施設南側の一面にあります『あつぷる菜園』では、今年もキュウリやナス、ミニトマトなどを育て、ミニトマトは去年より甘く、入居者様の目や味覚を楽しませてくれました。

八月二日に開催しました夏祭りでは、多くのご家族様にご来場いただき、有難うございました。入居者様もご家族様と一緒に廻られ、焼きそばやフランクフルトなどを召し上がり、楽しいひとときを過ごしていただくことができました。

九月には敬老の日に祝い膳を召し上がっていたいただき、祝寿行事を楽しめました。今年、昭和三年お生まれの米寿の方が三名、大正六年お生まれの白寿の方が一名いらっしゃいます。加えて、今年には戦後七〇年の年であり、大先輩方の当時のご苦労が偲ばれると共に、感慨深いものがあります。

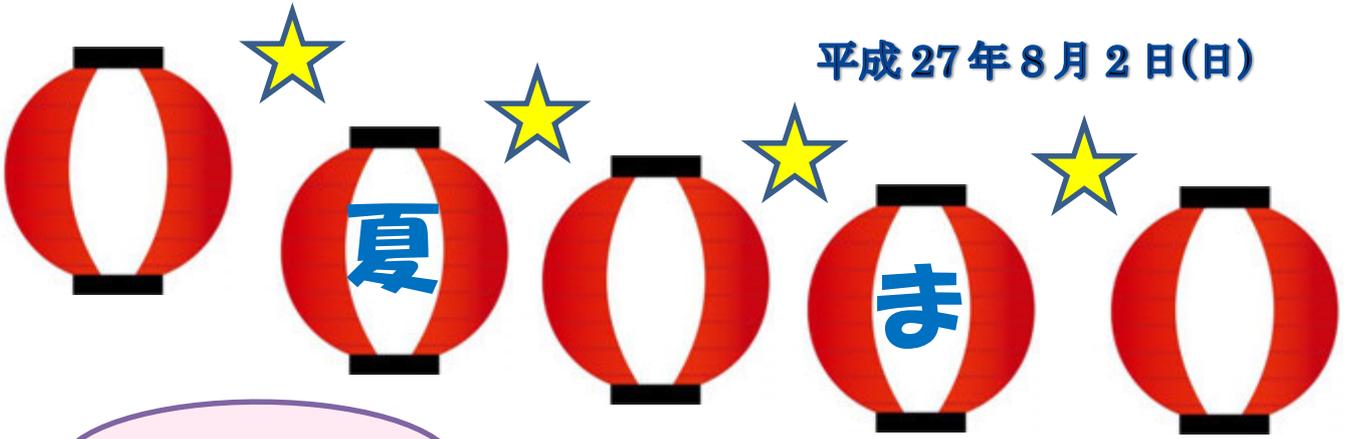
これからますます寒くなり、乾燥しやすい季節となりますが、皆様風邪などに気をつけて、どうぞご自愛ください。

小規模特別養護老人ホーム

あつぷるの里久保田

副施設長 永井 奈穂子

平成27年8月2日(日)



おいしいな〜♪

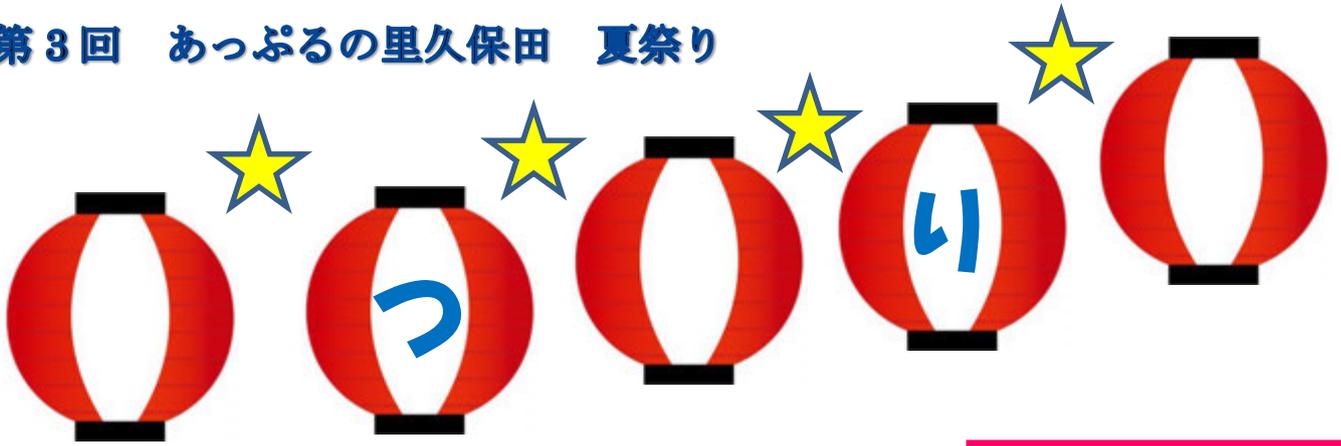


皆がいると楽しいね



んまい、んまい

第3回 あっぶるの里久保田 夏祭り



こんなに取ったぞ!!



がんばってね♡

うまく入るかな・・・



敬老会



9月21日は敬老の日。

今年は運動会・花笠踊り・お茶会・お菓子作りと、各ユニットごとに趣向を凝らしたイベントでみなさまの健康・長寿をお祝いしました。





今年めでたく年祝いを迎えられた方々です。



米寿を迎えられた3名様です



白寿を迎えられました



ご長寿おめでとうございます。いつまでもお元気でお過ごしになることをお祈りいたします。



あっぷる菜園たより…



5月から始まった菜園での野菜作り。期待していた以上の豊作となり、利用者様、職員ともに収穫の楽しみと喜びを味わっています。たまには巨大化してしまった不格好な野菜もありますが、それもまた笑い話の種に大活躍しています。収穫した野菜は利用者様と一緒にユニットで調理し、なす炒めやお漬物、サラダ、お味噌汁などにして皆様のお膳にお届けしました。もう少し収穫時期が続くようなので、私たちが頑張ってお世話していきます♪ フレー、フレー、あっぷる菜園!!

	<p>☆菜園メニュー☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト（3種） ・枝豆 ・二十日大根 ・きゅうり ・オクラ ・ミックスレタス ・ナス ・大葉 ・パセリ

作業療法士のワンポイントアドバイス

～膝の痛みで悩んでいる方必見！～

膝が痛くて、長い距離を歩けなくなった…
膝の痛みが心配で、動くのがこわい…
膝の痛みで楽しめないから、外出しない…

皆さん、そう思ったことはありませんか？
今回は、膝の痛みを引き起こす1つの原因である
「**変形性膝関節症**」をご紹介します！！

1、変形性膝関節症とは？

太ももの骨である大腿骨や脛の部分である脛骨の関節軟骨がすり減り、痛みなどの症状が現れる病気です。進行すると関節の変形や腫脹が生じ、骨同士が擦れて強い痛みを感じたり、ギシギシと周囲にも音が聞こえるようになります。



2、日常生活で気を付けることは？

- ① **膝をよく伸ばす**：痛みをかばって関節を動かさなくなると、使う筋肉も減って、筋力も低下します。進行を防ぐため、柔軟性を保ちましょう。
- ② **0脚を防ぐ**：股関節の内側の筋肉が衰えると、股関節が外側に開いてしまい、膝への負担が大きくなります。股関節内側の筋肉を鍛えましょう。
- ③ **膝関節の筋肉を鍛える**：膝関節を固定する筋肉を強化することで、関節運動がスムーズに行えたり、膝を正常な位置で保つことが出来ます。
- ④ **歩幅を狭くして歩く**：股関節内側の筋肉が衰えると、左右の足を広げて歩くようになります。歩行中も膝が外側を向かないよう注意しましょう。
- ⑤ **過度な屈曲は避ける**：しゃがみこむような姿勢をとると、膝関節には体重の2.5倍の力がかかってしまい、痛みを強めてしまいます。
- ⑥ **階段を避ける**：階段昇降の時は片足立ちになるので、膝への負担が大きくなります。階段を使う場合は、手すりを使用しましょう。
- ⑦ **杖をつく**：痛みの強い方と反対側に杖をつくことで、膝への負担を減らせます。

もっと詳しく知りたい方、実際に運動してみたい方は、ぜひ、介護教室にご参加ください。

ボランティアの皆様（6月～9月）

（団体名/代表者名:内容）

日比谷花壇様：フラワーアレンジメント
高橋和子様、岡部十オミ様：とんと昔話
武田理事長 他：三味線
あすなろ保育園様：歌、ダンス
鈴木清様：サックス演奏
北岡ひろし様：歌謡ショー
田畝味代子様、清水奈穂子様：傾聴
田中理歩様、長岡咲季様：高校生福祉体験
武田瞳様、藤野伶奈様：夏祭り手伝い



ボランティアに来て下さった皆様、
楽しい時間を、ありがとうございました♪

介護教室・サロンのご案内

- 〈内容〉認知症予防体操やレクリエーション等を予定しています。
- 〈時間〉午前9:30～11:00
- 〈費用〉100円(お茶代)
- 〈日程〉10月24日(土) 11月28日(土)
12月26日(土) 1月23日(土)

※日程は変更する場合があります。
ご不明な点は下記までご連絡下さい。
647-6330 担当:伊藤まで



編集後記

涼しく、過ごしやすい季節となりました。
虫の声を聴きながら、読書やビール、
秋の夜長を楽しみましょう。
くれぐれも、体調には気を付けて下さいね。



あぶる通信 りんりん
第10号 2015年10月発行
社会福祉法人 慈福会
発行責任者 施設長 岡崎卓也
〒990-2482
山形市久保田一丁目7番7号
TEL:647-6330 FAX:646-1133