

ふる里からの

平成29年10月 2日発行

『笑顔のおたより』

発行所 高齢者自立支援センターふる里

長崎県大村市鹿橋町1416

TEL (0957) 27-4500

FAX (0957) 27-4501

ホームページ検索: ふる里 笑顔のおたより

10月号(神無月)

転倒予防に足の指を鍛えています！

足の指の力が弱いと転倒する可能性が高くなるをご存知ですか？実は体のバランスをとる時に、足の指は常に動いています。年齢が上がるにつれて足の指の力が低下するため転倒に要注意です！そこで、足の指を鍛える運動を2か月前に始めました！皆さん最初は足の指が動かず苦戦されていましたが、毎回練習すると、徐々に指が動くようになり「できるようになった♪」と喜ばれています。これからも頑張っていきます！



広げたタオルを足の指でたぐり寄せ

タオルギャザー運動



広げたタオルを足の指でつかみ取る

出来たばい！

タオルつかみ運動



スポンジを指の間に挟んで広げる

気持ちよか～

足指広げ運動

芋づるの皮むきをしました♪

ふる里の畑で育てているサツマイモのつるの皮むきをしました。皆さん慣れた手つきで剥いておられ、お土産に持って帰られました。後日「おいしかった」と言われてました♪



こいは新鮮かばい！



きんぴらにしたらおいしかばい！



利用者様へのインタビュー



いのまたひろのり
猪股禮徳 様

Q1) A型を利用しての感想は？

「今まで、したことない体操ができて、筋肉の運動など、すごく体にいいような気がします。」

Q2) 今後してみたいことはありますか？

「もっと(他の施設と)交流をしたい！例えば保育園児との交流とか♪」



9月イベント 空港見物に行こう♪

～長崎空港に行きましたぁ～

皆さんに「長崎空港に行くのはどれ位ぶりですか？」と尋ねると「何年も行ってない！」「めったに行かんもんね～」などの返答が！久しぶりに訪れた長崎空港はリニューアルされて綺麗になっており、「きれいになっどるね～」と目を輝かされていました。お土産売場で県産品を試食して、人生初体験の「ガチャポン」をしました。それから展望デッキに上り、飛行機の離発着を間近で見物。大迫力のジェット音で大空に飛んでいく飛行機に手を振りました♪皆さん「とてもいい見物が出来た♪」と喜ばれていました。



きれいになっどるね～



ガチャポン初体験



みんなでバンザイ



～記念撮影～



当センターが開設して半年が経ちました。おかげさまで利用者様に喜んで通って頂いており、職員一同、嬉しく思っています。日々、様々な体操や運動に意欲的に取り組まれていて、特にリズム体操では、個人レッスンを希望される方や体操をリクエストされる方など、とても熱心にそして、すごく楽しそうに笑顔で体操をされています。その成果をご自分で感じられ「足がふらつかなくなったよ！」「腰が少し伸びたよ！」といった嬉しい声が聞かれています。

これからも楽しく笑顔あふれる活動を行っていきたいと思います。

編集後記 富田ミチ子