

ふる里からの 笑顔のおたより

発行 令和元年12月2日発行
高齢者自立支援センターふる里

長崎県大村市亀橋町1416番地
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

12月号 11月イベント「大村市美術展覧会に行こう♪」

“芸術の秋”を満喫すべく「大村市美術展覧会」を見物に大村市コミセンに行き、全234点の素晴らしい作品を観覧しました。ふる里A型は9月に制作した【胡蝶蘭】を共同作品として昨年引き続き出品しました。名前は『胡白(こはく)』です。市美術協会の方や観覧客の方から「胡蝶蘭を作った方ですか～♪本物みたいですね！」などと利用者様は声を掛けられ、最高の交流ができました。作品制作で「達成感」を得て、多くの方に見てもらえる喜びや誇らしさが「自信」に繋がり心豊かな体験ができました。



昼食は『どんどん亭』に行き、お好み焼きを目の前の鉄板で焼きました。「1・2・3・それっ!」と利用者様がひっくり返し上手に出来上がりました♪みんなで「カンパ〜イ♪」をしてアツアツのお好み焼きをお腹いっぱい食べました。“食欲の秋”も満喫できて大満足のイベントでした(*^_^*)



勉強会「インフルエンザについて」

これから流行する「インフルエンザについて」の勉強会を行いました。「予防接種はしますか？」と質問をすると…



「この前したよ～」
「予約してるよ!」と、みなさんのインフルエンザ予防に対する意識の高さを感じました。【インフルエンザクイズ】【感染経路】【予防法と対処法】【正しい手の洗い方】を学びました。『正しい知識で自分の身を守れますように』を合言葉に! 今後も様々な勉強会を計画していきます(*^v^*)

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の隙を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

転倒予防のための「足指運動」を行っています。



普段あまり意識してない足の指。実は重要な役割を果たしています。足の指がしっかりと開き、踏ん張ることができる転倒しにくくなります。足の指で床をつかみ、かかとを引き寄せ前に進む「しゃくとり虫運動」や「グーチョキパー運動」などで足の指を広げ、力をつける運動を行っています。



~12月の活動予定~

イベント「クリスマス音楽パーティ♪」
16日(月) 17日(火) 18日(水) 19日(木) 20日(金)
制作活動「クリスマスリース作り♪」
2日(月) 3日(火) 4日(水) 5日(木) 6日(金)

編集者 富田ミチ子