

ふる里からの

笑顔のおたより

5月

4月イベント「室内花見」～いちご大福と桜餅づくり

3月に制作した“桜吹雪の吊るし飾り”の下で「室内花見」を行いました。花より団子と言いますが…花見のお供は甘い物ですよ♪そこで！『いちご大福』と『桜餅』を作りました♪「いちご大福を作るのは初めて～」と人生初のいちご大福作りは…いちごを全部包んでしまう方、あんこといちごが丸見えの方など…個性豊かに出来上がりました♪おいしく頂いた後は『北国の春』の替え歌をみんなで歌い♪面白い歌詞に大爆笑でした♪



発行者 **令和2年4月6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: [社会福祉法人 隆明会](#)

学習会「介護予防」～立ち上がりについて～

立ち上がりは日常生活において基本的な動作のひとつです。立ち上がる時にふらつきがみられる場合は、転倒や転落の危険が伴います。立ち上がる時に注意すべきことは、バランスを崩し転倒しないことです。高齢者は骨折しやすく、太ももの付け根の大腿骨を骨折すると手術が必要になる場合があります。病院のベッド上で安静にしている期間が長くなると全身の筋力が低下してしまいます。そこで！今回の学習会は、**立ち上りの実技を行いました。**職員が2パターンの違う立ち上がり方を実演し、何が違うのかを利用者様に考えて頂きました。「足の開き方が違う！」「体の傾きが違う！」など…さすが！皆さん正しい立ち上がり方をご存じでした。安定した立ち上がり方を再確認し、皆さんも一緒に実践しました♪(*^▽^*)♪



～今こそ!! 自宅でA型の運動をしましょう♪～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため全国に『緊急事態宣言』が出され、不要不急の外出は自粛し自宅待機の要請がありました。それに伴い高齢者の運動不足による筋力低下が問題視されています。A型は開設当初から「**自宅で出来る運動**」を行っています。当法人のホームページの**A型ブログ『スマイル日記』**にA型の運動の一部分を掲載しています。この機会に皆さんが先生になって、ご家族と一緒にA型の運動をしてみませんか♪

新施設への引越し 5月16日(土)

新施設での活動開始 5月18日(月)から

A型ブログ『スマイル日記』

ホームページ

社会福祉法人 隆明会 [検索](#)

5月の活動予定

イベント: 『フラワーアレンジメント』
20日(水) 21日(木) 22日(金)

お楽しみ会: 『湖畔の宿ふる里 施設見物』
11日(月) 12日(火) 13日(水) 14日(木) 15日(金)

編集者 富田ミチ子