

5月 笑顔のおたより

長崎県大村市鬼橋町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**

編集者: 宮崎秀博



「うっとり見惚れてしまうような桜を皆さんに見せたい」と森理事長が案内してくれました

見惚れてしまう「夢見草」

ソメイヨシノより遅れて開花する満開の八重桜を、4月11日(火)に見物することができました。

個人で手入れ管理されておられるとのことですが、その淡い桃色の表現しがたい美しさに圧倒され見とれてしまいました。

「こが八重桜は生まれて初めて見た」「凄か、命の延びたい」「感動のひとつ!!」・・火曜日に利用される皆さんは、3月下旬のお花見ができませんでしたが、それは見事な「夢見草(桜)」を今日は堪能することができました。

感謝・3年ぶりの「テイサービスふる里」への演技訪問

4/28(金)、鬼橋町の「さつき会」様が来所され、舞踊やコーラス、詩吟、管楽器演奏など披露されました。

A型の皆さんも観覧いただきましたが、とても見応えのある内容で「金曜日の利用だから見られたとよね」「知った人のおらしたばい」と感激されておられました。「さつき会」の皆様、楽しく素晴らしい時間をありがとうございました。



これからも、楽しく元気に過ごせまうように!

「ふる里で仲間に会えること、笑って過ごせることが楽しみです」・・素敵な笑顔ですね。



みんなで歌おう春の歌

歌は「ストレス発散」「誤嚥防止」などの効果があります。何より楽しいのが一番です。



ふれあいレク「もっと高〜く!」

「倒れんごと慎重に・・・」二人で協力して高く積み上げます。



脳トレゲーム「ナインパネル」

表裏の絵をひっくり返しなが、課題に合わせ完成させます。

達成感がなんとも言えません。





四月十二日(水)〜十四日(金)の三日、諫早市在住の大木敏則様によるクラリネット演奏ボランティア訪問がありました。

クラリネットは吹奏楽の花形楽器といわれています。 「茶摘み」や「夜霧」よ今夜もありがとう」など、春の曲や懐かし

クラリネット演奏 心に春を呼び込もう。

二日目には特養「湖畔の宿」の方も参加され、あの頃を懐古しながらみんなで曲に合わせ歌を歌い、素晴らしいひと時を過ごすことができました。音楽はよかなあ、ま

い曲を十二〜三曲披露していただきました。たが、クラリネットの音色を聞くのは初めてという方が殆どで、その心地よく包み込むような温かい丸い響きのある音色に、皆さんとても癒されました。

た来てもらいたか〜」など再度の訪問をお願いされた方もいらっしゃいました。またお会いできるのが楽しみです。大木様、本当にありがとうございました。



楽しくできます「集団運動」



レクリエーションは「有酸素運動！」

呼吸筋(助間筋・横隔膜)は年齢とともに老化し、歩くと息が切れやすくなったり、痰が絡みやすくなったり、むせやすくなったりしてきます。

集団運動ではストレッチでウォーミングアップを行



い、下肢運動の後、「リズム体操」や「レクリエーション」を行っています。

呼吸筋を鍛えるのに最も有効な運動は有酸素運動と言われています。

実はレクリエーションは楽しいだけでなく、自然に「身体を動かす」こと、「笑う」ことで、呼吸筋に酸素を取り入れることができ、



有酸素運動のウォーキングなどと同じように心肺機能を高める効果があります。

脳も活性化して、仲間と楽しくふれあうことができるレクリエーション・・・「ふる里」ではとても大事にしています。



5月の活動予定



A型の目的は「健康づくりと仲間づくり」です。

ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

5月のレクリエーションは、「ふれあい脳活ゲーム」を予定しています。

▼「いつの間にか骨折」・・・転んだわけでもないのに圧迫骨折。年齢とともに骨密度が低下し、「骨粗しょう症」の方は八〇歳以上の女性の二人に一人だそうです▼過度な運動はできませんが、痛みや体の状態に合わせた運動は必要です。お勧めの運動は「歩く」です。歩くことは足の老化予防だけでなく、心臓のポンプ機能も強化し、脳や体の隅々の細胞に血液を送ることが出来ます▼そして散歩など外出して日を浴びることで、ビタミンDが活性化しカルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にします。散歩ができなくても、ベランダや窓からの日に当たることは骨の健康には必要です▼また日の光を浴びることで「幸せホルモン」と呼ばれる脳内伝達物質(セロトニン)が分泌されます▼「ふる里A型」は明るく、大きな窓から日が差し込みます。日の光を受けながら、みんなで体を動かして骨の健康を保ち、「幸せホルモン」をどんどん増やしましょう(宮崎)

