

8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



笑顔はまるで照明器具♡

朝の迎いの車中は、賑やかでまるで遠足の様です。「A型に行くときゃウキウキすっ」「きょうもおもしろ楽しゅう過ごさんば」・・・

さあ、事業所内に響く笑い声・・・笑えば体の痛みも忘れます。みんなで行う「レクリエーション体操」と「ふれあいレクリエーション」で、笑顔、笑顔、笑顔。笑って健康づくり・仲間づくりが「ふる里A型」の合言葉です。

きょうも素敵な笑い声がA型内を明るく照らしてくれます。

筋肉の柔軟性が大切です。まずストレッチでリラックスします

年齢を重ねると筋肉は縮んで固まり弾力が無くなります。この筋肉の老化は、血行も悪くなり肩こりや腰痛の原因の一つ。筋肉の柔軟性を保つことは転倒やケガの防止にもつながります。



うちわを使って呼吸筋のストレッチ

呼吸が深くなだらかになると、不安やストレスを和らげる効果があります



個別の運動も頑張ります！



☆☆☆七夕風屋敷☆☆☆好評でした



笑顔のA型「笑って元気！」

ストレス解消、血圧血糖改善、脳活性化など「笑い」の健康効果です。





藤元さんの両隣は、95歳の糸山さんと横山さん

白寿のお誕生日を迎えられました

ふる里A型を利用して
されている藤元幸子
さんが白寿の誕生日

を迎えられました。ふる里A型唯一の大正お生まれで最高齢者です。とても九九歳とは思えないほどお元気です。「食事をしっかり摂るから元氣だと思う」とのこと。「白寿」本当におめでとうございます！



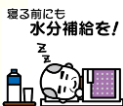
七月のレクリエーションは「ぱくぱくワニさいころゲーム」です。高得点を獲得するのに、技術は関係なし。運任せですが、念を込めて「ソクシ・・・見事に？総得点が没収されましたが、実は最後の最後に大逆転が起き全員大笑いです



指をかまれないように「そ〜と」 パワーを注入して転がします

今年の夏は記録的な暑さで熱中症警戒アラートが毎日のように発令されていますね。本当に尋常ではありません。私の近所の方で、七〇歳代の一人暮らしの方を、最近見かけないということで、近所の方と民生委員が自宅を訪ねました。玄関は施錠してあり、呼びかけても返事がありませんが、テレビの音がかすかに聞こえます。心配になり警察に連絡、裏戸口を壊し中に入り、布団の上に倒れていた男性を発見。救急搬送で一命を取り止めたというこ

気づきにくい「夜間熱中症」



とがありました。熱中症のことでした。

夜間の熱中症に要注意！

今、危険なのは室内で起こる夜間熱中症というものです。昼間に壁や天井に蓄えられた熱が夜になって室内に流れ込んで室温が上がります。寝ている間に熱中症になると症状が分かりにくく、自分でも周りも気づきにくいということ、進行してから症状が出てくるので危険です。最近のデータでは約9割が室内で熱中症を引き起こして

いるそうです。また夜間の熱中症は全体の約4割と言われています。

夜間の熱中症対策として①扇風機や冷房を、体には当てずに部屋の中の空気が流れるように使う ②水分補給を忘れずに行う ③寝巻やシーツは通気性がいいもの、汗をよく吸い乾きやすいものを使う ということが挙げられます。

熱中症になると最悪の場合死に至るケースもあります。皆さんも注意してこの暑い夏を乗り越えましょう(H)

8月の活動予定



A型の目的は「健康づくり仲間づくり」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。

8月のレクリエーションは、真夏の恒例レク「妖怪バスターズ」を予定しています。

▼「平和は微笑みから始まる」・「マザーテレサの言葉です。笑顔は自分自身だけでなく、周りの人にも良い影響を与えます。君が笑えば、みんなが笑う。みんなが笑えば、君も笑う」・「笑顔は広がっていきます」さて、大リーグで活躍している、あの大谷翔平選手、野球の実力だけでなく、人柄でも人気があります。テレビの画面から感じるの、彼の「笑顔の力」で、それは凄くと思います。壘上では、相手チームの選手だけでなく、審判も笑顔で話しかけています。笑顔していると、人が近づき、怒っていると人は近づかない。あの素晴らしい成績は、きっと笑顔が引き寄せたのだと思います▼「ふる里」でも、皆さんと楽しく笑顔で過ごせたら、「健康」「幸せ」を引き寄せることができるのでは・・・▼「平和は微笑みから始まる」「平和は笑顔と共に世界に広がる」早く平和が訪れ、世界が笑顔になりますように！(宮崎)

