

9月 笑顔のおたより



呪いを解く術はただ一つ!

まずは、肩甲骨体操・上肢のストレッチをしっかりと行います。さあ、真夏の恒例レク「妖怪バスターズ」です。呪いの妖怪が襲い掛かりますが、力を合わせて妖怪退治。妖怪が纏わりついた時には、即座に「呪いを解く唄」を歌わなくては大変なことになるのです・・・「それは大ごと、妖怪ばやっつけんば」「こっちに来んごと、もっと弱いぞ」・・・無我夢中の妖怪退治。今年もしっかり腕と背筋は伸びていました。

フラダンスの訪問ボランティア

素敵なダンス。座席で一緒に踊りました。マーラブア様、ロコアカマイ様、ロコア様ありがとうございました。



歌は「**口腔体操**」のメニューの一つです

みなさん歌は大好きですが、家ではあまり歌う機会がないとのこと。「回想(脳活性化)」「口腔体操」にもなり、毎月の歌で楽しく過ごしています。



ふれあいレクリエーション

「きょうも楽しく過ごせました。また来週お会いしましょう!」と、一週間で心待ちにして過ごせるよう、レクメニューを準備しています!



= 集団体操 =

柔軟性を高め血行促進。肩こりや腰の負担も軽減されます。一緒に行うことでコミュニケーションも生まれます。



手の所作はどうでしょうか



紙芝居ってなつかしいな~





9月1日は「防災の日」です。今年は関東大震災から百年の節目を迎えました。自然災害はいつ起こるか分かりません。大切なのは、その災害への心構えと備えです。

地震や台風などの被災を受けることが近年多くなりましたが、高齢者が「防災

リュック」に入れておくものと言えば、「薬・薬手帳・健康保険証（写し）」「紙おむつ・トイレトーパー・ウエットティッシュ」「折り畳み杖・老眼鏡」などがあります。

で、洗い物をしなくて済みます。また、包帯代わりに使用できます。2つ目は「ペットボトルの空き容器」・切って加工することでコップや器になり、スプーンやスコッ

段ボールをつなぐ、テープの上からマジックで文字を書けばメモや付箋の代わりにもなります。最後は「ルームシューズ」避難場所が公民館や体育館となると、寒い時季は足先から体が冷えてしまいます。

防災用品といえば、非常食や水、懐中電灯をイメージしますが、避難生活等で必要になるものは沢山あるんですね。万が一に備えて、年に数回は防災用品の点検を行いましょう。

万が一に備えて
備えあれば憂いなし！

他に、避難した際に自宅にあったもので意外と使えるものを紹介します。まずは「サララップ」・断水時や避難所などでは、ご飯を食べるときに皿の上に敷くこと

プとして使用できます。3つ目は「新聞紙」・敷物や毛布代わりになり、脱臭効果を利用して残飯やゴミを処理できます。4つ目は「ガムテープ」・割れた窓の補修や

9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沢山の「笑顔」を届けたいと思います。

9月は敬老（敬朗）祝賀会を予定しています。

メダルには届きませんでした。二人とも今後の活躍が楽しみな素晴らしい成績だったと思います▼成績もさることながら、ゴール後の二人のインタビュアの笑顔がとても印象に残りました。過酷なコンディションの中、最後の力を振り絞りゴールし、苦しい中でも「リリカスマイル」「イチタカスマイル」が実にさわやかで素敵でした▼さて、話は変わりますが「つらいときこそ笑顔でいよう」「命の限り笑って生きたい」は瀬戸内寂聴さんの言葉です。「笑いは人生を変える」「笑いは健康の処方箋」です。忙しいとき、大変なときこそ「スマイル」を忘れずに、明日を迎えましょう！（宮崎）



▼世界陸上2023ブタペスト大会が開催され、長崎・大村出身の廣中璃梨佳選手が女子一万メートルで7位入賞、長崎出身の山下一貴選手（三菱重工マラソン部）が男子マラソンで12位と大健闘しました。

あしあと