

ひなたぼっこ通信

2019年
4月号

宅幼老所から

「健康体操」

皆さん「諏訪郡歌」をご存知ですか？その名の通り諏訪郡の歌で、諏訪郡出身の方には馴染み深い歌かもしれません。富士見町にあった落合小学校の教頭先生が作詞され、千九百二十年明治三十五年頃から歌われ始め、現在に至るまでです。

その「諏訪郡歌」に合わせた健康体操を富士見町の社会福祉協議会が考案し、数年前から普及に取り組み、最近テレビ番組で賞を取ったそうです。

宅幼老所でも実践してみました所、やはり歌をこぞ存知の方がとても多く、体操も覚えやすいためご利用者様からは好評でした。

この体操は立っても座っても無理なく出来るよう工夫されているので、皆さんもぜひやってみてください。

おいちこーきん
んしー！



ケアハウスから

「いよいよ」1階

毎年恒例のお花見ツアーが来月8日からスタートします。今年は暖かくて昨年より早く満開になりそうです。

昨年はスタート時期は満開に近く、きれいでした。でも、後半になると雨が降って桜が散ってしまった場所もあり、すごく寒く感じたときもありました。今年はどんな感じでお花見ツアーが始まるのか今からすごく楽しみです。

それともう一つ楽しみなのが桜を見た後の外食です。

“何を食べようか”とお悩みになる利用者様が多くなり、すぐに“これにする！”とお決めになる利用者様がいたりします。どちらの場合も、その楽しみが伝わってきてスタッフまでがワクワクしてしまいます。

年2回お花見ツアー、紅葉狩りと行事があります。毎年楽しみに待っている利用者様がいてうれしく思います。お花見ツアーが終わった頃にまた感想を聞くのも一つの楽しみになっています。多くの利用者様にできる限り参加してもらいたいと思います。

来月のお花見ツアーが待ち遠しいですね
(ま)



「季節の変わり目」2階

「今年は、雪が少なくて早くに暖かくなった！」と思ったり、急に雪・氷点下ー！

寒暖差は身体にこたえますね。季節の変わり目は体調を崩すと良く聞きます。

そこで少しでも楽に過ごせるようにするには？と思い調べてみました。すると、神経が関係し、「眩暈がする」「頭痛がする」などは、気象の変化で悪化しやすい『気象病』と呼ばれているそうです。天候の変わりやすい春、梅雨の時期、台風が多い秋などには、鬱や不安などの気分障害が多くなるそうです。

神経は体を活動的にする交感神経・リラックスさせる副交感神経があり、自分の意思ではコントロール出来ず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。

春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる季節。交感神経の働きが強くなる為、エネルギー消費が増え、疲れ・怠さを感じます。また、鬱や眩暈・心拍数の増加・血圧の上昇・慢性痛などの症状が悪化することがあります。

交感神経と副交感神経のバランスは1対1が理想です。加齢と共に副交感神経の働きは低下していく為、副交感神経の働きを高め、バランスを整える事が大切です。毎日の食事や運動・環境との関わりが大きいのですが、施設での制限された生活の中で行う事は難しいと思います。

副交感神経を刺激する簡単な効果的な方法の一つが、ゆっくりとした深呼吸です。「気分が晴れ

ない」「何となく不安感があり、ぬべいきれない」など感じた時は、神経のバランスが乱れている可能性があります。

『ゆるい話』『ゆるい歩み』『ゆるい呼吸』を意識してつなぐ。

この時期の体調不良の改善に、少しでも役立てて頂けたらと思います。(O)

グループホームから

「春はそこまで」グループホーム1階

テレビでは、少しずつ桜

の映像がみられる今日この頃ですが、富士見は高原、

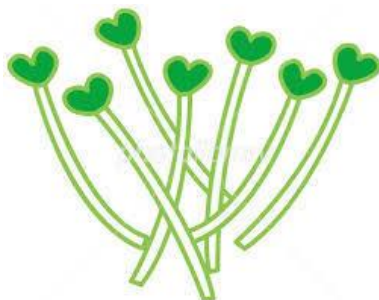
まだまだです。グループホームの利用者様からは「寒いわねえ」の音が聞こえて

きます。スーパーの店頭にはキャベツやレタスの苗が

並びはじめ、春の訪れはそろそろですかね。

グループホームの1階では、かいわれ大根の水耕栽培を初めてみました。容器に脱脂綿を敷いて、水につけておいた種をまきます。脱脂綿が湿る位のお水を入れて、後は芽が出るまで暗い所に置いて準備完了。

「へえ、こんなんできてくるの?」「土いらぬのおく」と半信半疑の利用者さん。「お吸い物にしましょうか、茶碗蒸し、じゃなかつたらポテトサラダもいいですね」と食べる計画をする職員をよ



そこに「食べる話は出来てからでいいわあ。」と笑いながら終始、半信半疑の利用者さんでした。収穫を楽しみにしてます。

無料学習塾を開講します。

日時 : 5月26日(日曜日) 午前10時~12時

場所 : ひなたぼっこ本部棟

対象者 : 小学生、中学生

お昼の食事代は100円です。《学習内容》

国語、算数、理科などの宿題など理解できないところや学校の教科書で理解できないところについて学習します。

参加希望の方は、食事の準備もありますのでご連絡下さい。

《連絡先》61-2335(森)



フードバンクを始めます。

フードバンクとは「食料銀行」を意味する社会福祉活動です。まだ食べられるのに、様々な理由で処分されてしまう食品を、食べ物に困っている人に届ける活動です。

フードバンクで扱う食品

加工食品の場合、賞味期限が1か月以上のものをお受けします。フードバンクは食べ物を右から左に横流しするのではなく、「マッチング」といって必要なものを必要な数だけ必要とするところにお渡しします。缶詰、加工食品、野菜、果物、賞味期限の近い防災備蓄品、お米やパンなどの穀物、冷凍食品など。

フードバンクで扱えない食品

お弁当やサンドイッチ、食べ残しの食品、賞味期限が1か月以内の食品、賞味期限の記載のない食品。

フードバンク開催日 5月26日(日) 10時~12時 ひなたぼっこ本部事務所
(なお、上記の食品についてご協力していただける方がいましたら、ご連絡ください)

〒399-0211
富士見町富士見1-1650-1
TEL 0266-61-2335
FAX 0266-61-2336
理事長 森 正明