

令和初！春庵夏祭り開催！

7月27日、毎年恒例の「春庵夏祭り」を開催しました。今年は、令和元年となる年でもあり、通所のご利用者様にも参加していただきました。今年の模擬店はかき氷、ウインナー焼き、わた菓子、ゼリーを企画し、沢山の利用者様や家族様で賑わいました。



14時30分よりお祭りが始まり、まず楠童会の子ども民謡を披露していただきました。会場内で響く三味線の音に合わせて、利用者様が手拍子をされている場面もみられました。続いて「フラ・マカニ」のフラダンスの後、上村理事長より、『旅人よ』『君といつまでも』の2曲をサプライズ出演として歌っていただきました。今回初の出し物として、デイサービスの利用者様、大人、子どもに分かれてお皿に乗った豆をお箸で移す、という「みんなでゲーム」を行いました。なかなか上手く豆を掴めず、慌てている場面も多々あり、大変盛り上がりました。最後に毎年恒例の「抽選会」「盆踊り」で締め括りました。今年も佐賀大学部看護学生の皆様や、ボランティアの方々に御協力いただき、無事に終わることができました。また当日は、雨で足下も悪い中、沢山のご家族様や地域の皆様にもお越しいただき、心より感謝申し上げます。



1階ユニット 綿菓子

お祭りで人気の綿菓子を、一口サイズで提供しました。利用者様からは「おいしかね」との声きかれ、子ども達にも好評でした。



2階北ユニット ウインナー焼き

ボランティアの方々の応援もあり、手際よく美味しそうなウインナー焼きが出来上がりました。見た目も丸く、中もウインナーだった為、利用者様にも食べやすく好評でした。タコの飾り付けも、手作りしました。



2階南ユニット かき氷

南ユニットは、毎年恒例のかき氷でした。今回飾りに使用する花(ペーパーフラワー)を利用者様が作って下さり、飾りつけも可愛く出来ました。味は、宇治抹茶+あずきがとっても好評で、理事長からも笑顔をいただきました。ボランティアの皆様、ご協力本当にありがとうございました。



栄養課 ゼリー

今年も、去年好評だった『カクテルゼリー』をご用意しました。ゼリーは暑い季節にはピッタリで、皆様の美味しそうに食べられる姿を見て、私達も笑顔になりました。特に、りんごジュースで作った「ビールのようなゼリー」が人気でした。



「あしのば運動」

1日5分で体の歪み改善！

- ☆足指を広げる+伸ばすことで効果アップ！
- 足指が広がっていると、地面をしっかりと掴むことが出来る為、姿勢も良くなり身体の歪みを改善できるという利点があります！
- ※足指を広げるには、靴下やスリッパをなるべく履かず、裸足での生活が良いのですが、肌寒い季節の実践は難しいですね！そこで、おすすめなのが「ひろのば体操」です！
- ☆いつでも、何処でもできる体操です！

「ひろのば運動」の方法！

- ①足指の間に、手指を入れ優しく握ります。
- ②その状態で、足指を手で前後に動かします。
(足指を広げて伸ばすことで、骨格を整え、筋肉を鍛える体操です)
- ③両足各5分ほど行います。



※足指を広げるストレッチの3つの効果！

1. 「足のむくみの改善」
心臓から最も遠い位置にある為、血液の循環が滞りやすいとされています。運動する事で血液循環が改善され、老廃物を流します。
2. 「疲労回復」
足指の付け根には疲労に効くツボが集中しており、広げるだけで刺激になり、癒し効果が期待できます。
3. 「姿勢改善」
身体は足に支えられているので、その軸である指先をしっかり使えると、体幹も鍛えられ姿勢も改善されます。

勉強会 内容報告

7月24日、職員勉強会にて、虐待防止、及び認知症についての研修を行いました。

社会福祉法人 春陽会
特別養護老人ホーム 春庵
短期入所生活介護 春庵
居宅介護支援事業所 春庵

通所介護 春庵
訪問介護 春庵

Tel 0952-31-0711(代表)

Fax 0952-31-0721

HP 右QRコード、または<http://www.2006shunan.sakura.ne.jp>



7月2日 半夏生

- ・たこ飯おにぎり
- ・丸天うどん
- ・蒸し鶏サラダ



7月7日 七夕

- ・七夕ちらし寿司
- ・冷やしそうめん汁
- ・いかしゅうまい
- ・七夕ゼリー



7月15日 海の日

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・豚の角煮
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・フルーツカクテル

編集後記

7月18～19日、「九州老施協職員研究大会」が今年は佐賀県で開催されました。食事についての研究会にて「学会分類2013に基づいた食事形態の整備」というテーマで当施設の栄養課長が発表いたしました。

