



ふれあい長寿苑

～ご提示のお願い～

- ①介護保険負担割合証
- ②介護保険負担限度額認定証（1～3段階の方）
- ③後期高齢者医療被保険者証

8月分請求より必要となりますので、ご提示がまだの方は、必ず8月中に事務所までお願い致します。場合によっては、請求が遅れることがあります。

7月9日(土)・11(月) 通所リハビリ ティーパーティー

7月の誕生会があり、夏にぴったりの折りたたみうちわを作りました。自分で選んだ柄の折り紙を均等にジャバラ折にするとところが難しそうでしたが、仕上がったうちわを皆さん嬉しそうに使っておられました。



7月12日(火) 慰問 志貴野高校

志貴野高校16名の生徒さんに来て頂きました。「オレオレ詐欺」を題材とした寸劇や歌や体操が組み込まれた出し物があり元気をもらいました。また、「詐欺には気をつけんなね～」と皆さん話をしておられました。そして、手作りのティッシュカバーとティッシュをプレゼントして頂き、元気とお土産で感謝感謝の午後となりました。

7月16日(土) ティーパーティー

今回は、夏らしく皆さんですいか割りに挑戦しました。ホールにシートを敷き、大玉すいかを用意して、バットを手にして目隠しをして、ビーチスタイルそのもので皆さん盛り上がりました。一度で割れずもう一回やりたいと熱くなる方や一発で命中される勘の鋭い方もおられました。甘い甘いすいかを皆さんで美味しく頂き、楽しい一時を過ごしました。



※いつもありがとうございます

入所利用のご家族様が作ったバルーンアートが1Fホールに飾られています。いつも季節にあったかわいいバルーンアート作品を飾って頂き、誠にありがとうございます。



肩の痛みでお悩みの方へ 第8弾

今回は、四十肩や五十肩の予防に効果的な運動をお伝えします。

人間の肩には、腕の重みがかかってきます。立っているだけでも、腕の重さが肩には負担になっています。予防するには、肩こりや猫背を治して肩関節に負担のかかりにくい体づくりをすることが効果的です。オススメの運動を3つ紹介します。

1. 肩すくめ運動

肩を斜め後ろに上げ、5秒数えて下ろす。5セット

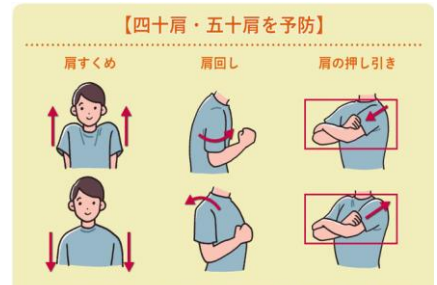
2. 肩回し運動

脇をしめたままで肩を大きく後ろに回す。

10回、3セット

3. 肩の押し引き運動

腕組みして肩を前に突き出して5秒、後ろに引いて5秒。5セット



どの運動も、息を止めないように注意してください。初めのうちはうまくできないかも知れませんが、繰り返すうちに肩回りが柔らかくなり、大きく動かせるようになってきます。

もし、四十肩や五十肩になってしまい、効果があると言われていた運動をやみくもに行うと、悪化させることにもなります。痛みが強い場合は、無理をしないことが大切です。医師やリハビリの先生に相談しながら、自分に合った運動を行いましょう。健康的な生活を送るため、よりよい生活習慣を心がけましょう。



8月誕生者

9月行事予定 10日(土)敬老会 24日(土)ティーパーティー

(令和4年8月8日発行)