

優樂の

チカラ



『コスモス』 デイケアユニット活動で作成（1階廊下に展示中）



- 行事の紹介
入所棟夏祭り・デイケア夏祭り
デイケア敬老週間
- 医療の豆知識 ～腰痛について～
- 地域交流 ～ボランティアの紹介～
- つなげよう「職員の輪」
- 旅日記 ～孫～

グリーンノート(ハワイアン)



ハーモニー9(ハーモニカ)

デイケア敬老週間
9/11~9/17



水仙教室琴苗会(大正琴)



ハモンス(歌&フォークギター)

地域交流

ボランティア グリーンノート

「グリーンノート」をイメー
「緑の音調」をイメージした。爽やかな
名づけられました。の気持ちな
音楽を奏でたい、との気持
込めています。

週1回の練習に加え、老人
ケアセンター、地域の自治会、
シヨッピンタ、グセセンター等
演奏活動を月に1〜2回行っ
ています。

ハワイアン音楽を中心
ウ・ク・邦・ポ・演・奏
洋・邦・ポ・演・奏
懐・邦・ポ・演・奏
な・邦・ポ・演・奏
上・邦・ポ・演・奏
2・邦・ポ・演・奏
し・邦・ポ・演・奏

てが中しを楽演ウ
い所心て愛し奏ク
ます。し、男中るフ歌レ
活2年好ダ、ンや
動0代会ンまドか
し名をとスたのな



脚のつけ根のストレッチ



四つん這いから、駆け足の
スタート時の姿勢をとる。
片ひざを立て、もう一方の
脚はうしろに引く。
先のひざを床につけるように、
ゆっくり腰を落とす。
そのまま約30秒、脚のつけ
根を伸ばす。左右両方行う。

おしりの筋肉のストレッチ



仰向けの姿勢から片足を
胸にゆっくり引き寄せ、
気持ちのいいところで、
息を止めずに約30秒、
おしりの筋肉を伸ばす。
左右両方行う。



腹斜筋のストレッチ



仰向けに寝て、両手を横
に広げ両ひざを立てる。
両脚をそろえたまま、
脚と顔を逆方向に倒す。
そのまま約30秒、
腹斜筋(脇腹の筋肉)を
伸ばす。
左右両方行う。

みなさんも一度試してみてもいいでしょうか？



夏祭り

入所
8/24

デイケア
7/26~8/1

背中ストレッチ



四つん這いになる。脚はそのままで、両腕をまっすぐ前に伸ばし、おしりを突き出す。おでこを床につけ、そのまま約30秒、背中を伸ばす。

簡単な腰痛予防について紹介します。

ただし、原因のわかるものは、全体の2割程度にすぎません。あとの8割は、レントゲンやMRIで検査をしても痛みの原因がわからない腰痛です。

腰痛は、原因のわかるものとわからないものとに大別できます。

医療の豆知識 腰痛について

理学療法士 吉川 郁哉



このコーナーでは、優楽で働く仲間をリレー形式で紹介していきます。
第6回目は、藤林さん からの紹介スタート。



デイケア介護士
藤林 祥悟



物腰柔らかでいつも笑顔の理学療法士さん。いろんな知識が豊富で、話題に事欠かないので、利用者さんも楽しそうにリハビリをしています。(木原)



入所棟看護師
木原 敦子

かゆいところに手がとどく、そんなあなたがかさがあある介護士さんです。(中溝)



介護支援専門員
中溝 与志子



入所棟介護士
岡田 美加

とってもたよれる看護師さん。元保健師という知識を活かして頑張ってくれています。(岡田)



理学療法士
藤原 勝也

休日をおぼれる程の熱意をもち、器用にいろんな物を作成するデイケアの介護士さん。トレードマークは黄色いシャツとニコニコ笑顔。(藤原)

※次回もお楽しみに！

職員のちょっと そとまで旅日記



初孫が生まれて1年6ヶ月。先日、自宅の近くで「シャボン玉」をして遊び、楽しそうでした。

日々、できることが増えていき成長が楽しみです。私は、反対に心身ともに還暦らしくなっています。

孫が成人する時に、元気で生きていたいもんです。『がんばるぞー！おーっ！』

孫転び

我もつまずき

共笑い

デイケア 副主任

武部 圭史



編集後記

今回は行事の写真を中心に紹介してみました。施設での行事の雰囲気を感じていただけたらと思います。朝晩、冷え込む日も増えてきましたので、体調を崩さないようにお過ごしください。

利用相談受付中

ご自宅での生活が無理なく継続できるよう支援させていただきます。

相談受付担当：中溝 飯田 (入所) 藤尾 (ショートステイ) 宮崎 (通所)

〒630-0223 生駒市小瀬町324-2

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽

TEL / 0743-76-3300

<http://www.ikoma-yuraku.com/>