

# アルペジオ通信



第10号  
2014.9.10発行  
〒080-2476 帯広市自由が丘5丁目16番地9  
社会福祉法人 光寿会  
介護老人福祉施設アルペジオ  
TEL: 0155-38-3301  
FAX: 0155-38-3302  
URL: <http://koujyukai.org/>

アルペジオより、日々の出来事などを皆様にお知らせしている広報紙です。三か月に一回発行しています。

## アルペジオ夏祭り開催!



去る八月二十四日、アルペジオ夏祭りを開催いたしました。当日は前日までの肌寒さから一転、十勝らしい晴天で気温も三十度となり、まさに夏祭り日和となりました。

今年は、ご家族との楽しいひと時を過ごして頂く事を目的に、ご家族様へのご案内を行い、十六名のご参加を頂きました。

当日は、焼きそば、わたあめ、かき氷、炭火で焼くジンギスカンが提供され、焼肉の香りが食欲をそそり、普段よりもたくさん召しあがる方が大勢いらっしゃいました。

また、ノンアルコールビールで乾杯する掛け声もあちこちで聞かれ、参加されたご家族からも「何年ぶりに乾杯したのだらう、こういう機会を作って貰えて良かった!」と嬉しいお言葉を頂きました。

来年も皆さまが楽しんで頂ける行事を企画出来たらと思っております。



みんなでお楽しみ

### アルペジオの御長寿さん



林 道枝様

今回、八月に九十五歳を迎えられた林様にお話を伺いました。

この度は九十五歳おめでとうございます。健康で長生きされている秘訣を教えてください。

林様「私は運動が大事だと思ってる。歩くこと、飯も美味しい、具合が悪くて歩かないとかえって体がこわいの。(入所前)朝四時からパークゴルフに行っていたのも良かったと思う。

### 栄養課だよ!



光寿会のホームページにてブログやっています♪



「美味しそうでしょ♪」

今シーズンは、梅干し、ゆかり、梅ジュース、の梅尽くしに始まり、杏ジュースや杏ジャム、手作りアイスクリームなど、暑い夏を乗り切る品々をユニットで作っております。

折り紙は運動にはならないけど、頭の体操になるよ、今度はどんな色にしようとか考えるの。喜んでもらっていつてくれる人もいるからやりがいになるしね。

今まで嬉しかったことは何ですか。林様「ハワイや沖縄に行ってきたのがとても思い出に残っています。景色をみたり大きな魚をみたりが楽しかった。去年は富良野にも行ってきたよ、坂からの見晴らしがとても良かったよ。

今後の目標を教えてください。林様「運動して元気で食事を残さず食べて頭をつかうことかな。

林様、これからも益々お元気で!

職員：「これは、この間一緒に作った梅ジュースですよ!」

利用者様：「これは、うんまい! 商売になるよ!」

などうれしい会話がはずんでおります。

今年の秋もまた「たくあん作り」に挑戦します!

他にもたくさんの方の食事をいたしますので、皆さんも是非お楽しみになさってください♪



# デイサービスホワイエだより

## 音楽療法



「汽車の窓からハンケチふれば〜♪」

七月二十四日、第一興商様がボランティアで音楽療法に来てくださいました。

## 職員紹介



岩間大輔 介護主任

五月よりデイサービスホワイエにて勤務しております岩間と申します。利用者様に毎日笑顔で過ごして頂けるよう、頑張っております。是非遊びに来てください。

相良満美 介護副主任



二階のタンゴ・ポルカユニットにて勤務している相良と申します。今年度より学習療法委員を務めており、学習療法を通して得た気づきや可能性を生活の中にも活かして活用できるように日々取り組んでまいります。随時受付し、習法の見学も随時受け付けておりますのでお気軽に足を運んでください。

# リハビリコラム

## 足の運動のすすめ

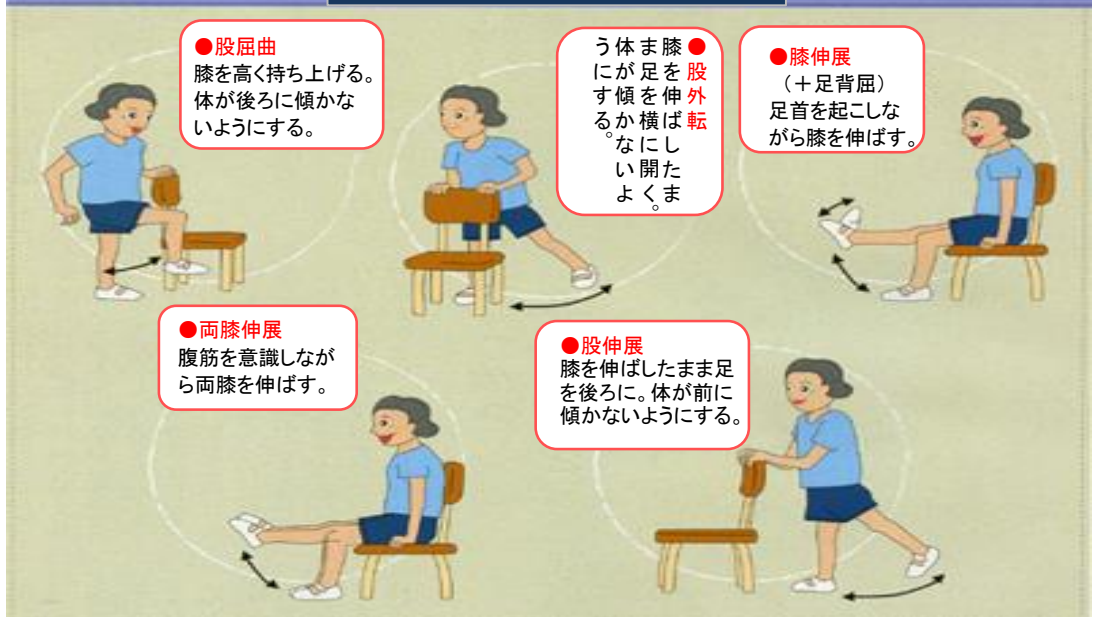
柔道整復師 佐々木規之

デイサービスホワイエの利用者様とアルペジオ入所者様計二十数名が昔懐かしいメロディに合わせ口ずさみ楽しい時間を過ごしました。中には昔を思い出して涙を流される方がいらっしゃたり、普段はもの静かな方が素晴らしい歌声を披露してくださいました。改めて音楽の持つ力を感じることができました。クライマックスはハンカチを振りながら「高原列車はいくよ」を歌い、最後は「青い山脈」で締めくくりました。

年を取ると運動をしなくなりがちですが、転倒を予防するには足の筋肉を鍛える事が有効です。転倒が原因で骨折した、寝たきりになってしまったというのは、いまやどこにでもある話です。毎日の暮らしに運動を取り入れましょう。簡単な運動の例をのせてみました。

- ① できるだけ毎日行う事。
- ② 無理をしない事。
- ③ 痛みが出たら休む事。
- ④ 再開する時は軽い運動から。以上の点を守って無理せず運動を続けていきましょう。

## 下肢筋力トレーニングの例



●**股屈曲**  
膝を高く持ち上げる。体が後ろに傾かないようにする。

●**股外転**  
足を伸ばしたまま足を横に開き、膝を伸ばす。

●**膝伸展**  
(+足背屈)  
足首を起こしながら膝を伸ばす。

●**両膝伸展**  
腹筋を意識しながら両膝を伸ばす。

●**股伸展**  
膝を伸ばしたまま足を後ろに。体が前に傾かないようにする。

ご寄附ありがとうございます。

- 帯広市 石橋様
- 帯広市 高橋様
- 帯広市 藤原様
- 車椅子 サギ草
- スイカ

## 編集後記

この度第十号のアルペジオ通信を発行することができました。外はだんだん風が涼しくなってきました。文化祭など楽しみがまっています。次号でも笑顔の利用者様の様子をお伝えできればと思います。