

2018年8月

社会福祉法人近江ちいろば会
ゆめとまの家おしどり

〒520-3244

湖南省サイドタウン3丁目8-33

TEL : 0748-74-8880

fax : 0748-74-8881



ゆめとまさん（産）のお漬けもん

畑で採れた夏野菜。「何にしよう？このナスはぬか漬けにできそうやな」など会話が弾み、台所で塩もみがはじまります。

次の日に食べ、また日毎に引き継がれながら、毎食いただく手作りの「つけもん」畑の恵みに感謝です！



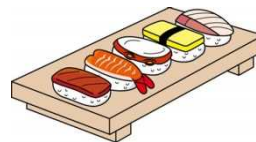
ゆめとま産のにんじん、
ナス、セロリです!!

ちょこっと外出、社会への参加

去る7月18日（水）近江八幡へ回転寿司を食べに行きました。久々の外食で、何気ない話も楽しく弾み、話しているうちに積み上げていくお皿もどんどん高くなっていきました。

いつもとちがう雰囲気、また刺激となって、気分転換にもなり、意欲の向上にもつながるのですね。意欲の向上は、心身の健康増進にもつながっていきます。

さて、今度はどこへ行きたいという会話がでるのでしょうか…\(^o^)



～健康は足元から～

7/24(火)理学療法士の高岡氏から身体を動かすこと、足の大切さを学びました。「筋力の低下は、50歳前後から始まり、腕よりも足にみられる」「歩くには、筋力や関節の柔軟性、バランスなどが必要となる」とのことでした。

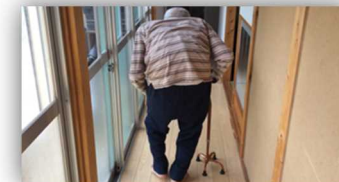
ゆめとまでは、日頃から日常生活を通して心身の健康を図るために、自分の家のような環境のもとで「下肢筋力の維持・向上」に取り組んでいます。

- ①ふらつき防止や歩行時の足首の安定のために、椅子の背もたれをもって足を横に上げ下げをする。
- ②つま先の上げ下げをする。
- ③縁側(約16メートル)を膝を高く上げて往復する。
- ④色々な目的のある体操を日替わりでします。

この他にも、ゆめとまの我が家のような環境の中で、家事、畑の作業、収穫を行うことで、「最近、足が動きにくいわ」と話される方も、自然に足を動かし、身体を動かし、ゆめとまでの生活リハビリを通して、心身ともに楽しんで一日を過ごされています。

元気にいつまでも歩くために、日々の日常生活動作や運動を通じて生きること、ゆめとまに来ることを楽しみに元気にして下さっています。

ゆめとまの生活リハビリを楽しみながら、暑い毎日を乗り越えましょう！



ゆめとま収穫祭 開催！！ ～身体いきいき 脳イキイキ お腹いきいき・そして 心いきいき♪～

今年もゆめとまでの活動を様々な方に知って頂きたい、畑の恵みに感謝してその喜びを分かち合いたいと考え、ゆめとま収穫祭を開催しました。当日のプログラムは…

みんなで恒例ラジオ体操

ラジオ体操は音楽が流れると自然に身体が動き出すくらいなじみの体操ではないでしょうか？ラジオ体操の始まる前には、「そういや幼い頃、ようやったな～」「体操しに学校までよう歩いたわ」「体操が終わってからみんなで遊んだのが楽しかったな～」と昔を思い出しながら、若い頃の気分になって体操をしました。しっかりと全身を動かし、「**身体いきいき♪**」

口腔体操 ～ごはんをおいしく食べるには～

木内生活相談員を講師に、舌の模型を使いながら、口腔体操の大切さと効用を話してもらいました。口腔の体操 大切ですね。学んで、実行 「**脳イキイキ♪**」



大歓迎！お孫さんやひ孫さんの姿も・・・！

ブルーベリー摘み ～かき氷を食べながら～



昼食 (カレーライス・ポテトサラダ)

ゆめとま畑で収穫できた野菜をたくさん使った恵みのメニューです。昼食前からおいしそうな香りがして、お腹もグー。おいしい食事で「**お腹いきいき♪**」

ゆめとま活動報告

ゆめとまでの活動をスライドショーで振り返りました。みなさん「**身体いきいき 脳イキイキ お腹いきいき 心いきいき**」でした。

😊 ご家族はもちろんケアマネージャー、お客様といろいろな方々と交流をし、「**心 いきいき♪**」とした、ひとときを過ごすことができました。人との交流は、こころを弾ませ、心身の健康につながります。これからも、地域社会の一員として交流やつながりを大切にいきいきと過ごしていきたいです。

次回は秋に行います！！お楽しみに・・・！