

9月の活動報告

～バケツ田んぼと畑の活動～

9月の半ばにはバケツ田んぼの稲刈り、末には冬野菜の種まきを行いました。

稲刈りでは、鎌をしっかり握って腕の力を使いながら稲を刈られたり、指先の力を使いながら稲を束ねて下さっていました。

畑の活動では、鍬で耕し畝を作って下さる方、発芽しやすいように種を水に浸けて準備して下さる方、「芽が出るまでは土が乾燥したらあかんよ。」と教えて下さる方、皆さんの協力で冬野菜の種まきが出来ました。



慣れた手
付きです。



手足の力を使
って、刈って下
さっています。



賑やかな種まき
の様子です。

～皆さんとの味噌汁作り～

9月から新しい取り組みとして、昼食の味噌汁を皆さんと一緒に調理しています。

「手が痛くて字も書けへんわ。」と話される方や、おやつ作りの時は「私はやめとくわ。」と遠慮される方が、自然と包丁を握り野菜を切って下さる姿が印象的でした。

皆さんが持つておられる力を発揮してもらうことや手先の運動の機会になるだけでなく、「ちょうど良い味付けやわ。」「カボチャの採れる時期やなあ。」と味噌汁作りを通して皆さんのお話のきっかけにもなっています。



人数分の水を
数えながら、
入れて下さっ
ています。



味を見なが
ら、味噌の
加減をして
下さってい
ます。



今月の体操（歩行動作編）

10月には『歩行の体操』を行っています。毎日している『歩く』という動きは、足の力はもちろんですが、腰の力やバランス力など様々な力を使って歩いています。歩行時、転倒の危険性があるのは、方向転換をする時にバランスを崩したり、段差やコンセントのコードなどに足を引っ掛けたりする事があげられます。実際の体操では、立つて行う体操を主に行い、『バランスを鍛える体操』や、足がしっかりと上がる様『足腰や腹筋を鍛える体操』をしていきます。皆さんが転倒なくお家で過ごせるように体操していきます。



外の空気を吸いながら
体操をおこないました。
皆さんいつも以上に体
が大きく動いています。

座りながらも、背
筋を伸ばすことや大
きく足を上げること
を意識すると効果的
になります。



おやつ作りの日

10月8日(木) ホットケーキ

10月17日(土) さつまいものおはぎ

10月28日(水) たこ焼き



社会福祉法人 近江ちいろば会
ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家
滋賀県甲賀市水口町本丸 2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093