

おしどり ふれあいだより

第 120 号

(2020 年 11 月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18

TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403

E-mail oshidori@chiiroba.jp

動くからだ、躍るこころ!



さあ始めよう! '筋活' せいかつ

【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

ゴム 1 本で
気軽に!

ふれあいセラバンド体操 始めました!

筋力の維持・向上をめざして!

だれでも・かんたんに・気軽に・どこでも OK!

今の生活が続けるために! ふれあいの家で出来る事は? 自分でできることは? このことを考えながら、理学療法士が日々関わりながら活動しています。ひとり一人からの聞き取りをし、ついに秋からひとつの体操に取り組み始めました!

それは、セラバンド(ゴムひも)を用いた体操です。ゴム 1 本あれば簡単にどこでもできます。家でも、テレビを観ながら、新聞を読みながら OK です! 気軽に取り組めて、“立つ・歩く・物を持つ”といった日常生活に欠かせない力がついて行きます。ふれあいの家でも継続して楽しく取り組んで行きたいです。

さあ始めよう! '筋活' せいかつ!



ゴムの伸び縮みして、ええ運動や!

ゴムの伸縮が、手足に無理のない負荷がかかり筋力向上につながります。

1 つご紹介! ご自宅でもいかがですか?

ひざのぼし運動



- ① 輪っかにしたセラバンドを8の字にして足首に巻く。
- ② 片方ずつゆっくりと 10 秒間ひざを伸ばす。

☆効果: 立位姿勢・立ち上がり・歩行など全般。膝痛予防にも効果あります。



理学療法士をはじめスタッフがていねいにやり方をお伝えします。



【総合事業】ふれあいの家おしどりのご利用について

○開所日 毎週火曜・金曜日(*月8回)

○場 所 湖南市サイドタウン 3-15-18「ふれあい楽舎」

○ご利用の対象者は、

① 要支援1または2の方

② 総合事業対象者と認められた方

①は介護認定を受けた方です。②は「チェックシート」による聞き取りを受けた方です。

ご利用につきましては、①②どちらもまずは、**湖南市地域包括支援センター**へご相談下さい。

☆介護予防を目的としたデイサービスです。

ご利用料の一例

要支援1で介護保険1割負担、月4回利用の場合

【月額】利用料 1,343 円

食事代 2,880 円

送迎代 2,000 円

合計 月額 6,223 円

お問い合わせは、ふれあいの家おしどり

☎(0748) 74-0005

見学は随時受け付けています。

地域のふれあい活動より

おしどりでは、地域の方が安心して集える場を目指し、地域で元気に過ごせるように様々な催しをおこなっています。

ボランティアさんに支えられ

秋が深まりを見せる中で、依然として感染症予防の生活を強いられています。自粛生活などでなかなか普段の活動がままならないですが、そんな中でボランティアさんがおしどりのこと覚えて気にかけてくださっていることに感謝したいです。久しぶりに訪れて下さったボランティアさんのおかげで、秋を十分に楽しむことができました！ありがとうございます。

ある日①



約1年ぶりに料理人Kさん来所！
絶品の松茸ごはんいただきました。



ある日②



ご近所のMさんは、「火がおこるか心配や」と、さんま炭火焼きを手伝いに寄って下さいました！

元気に活動中です！

CHAO サークル (健康教室)

12月は、23日水曜日です

10:30~11:30 ふれあい楽舎にて

健康ウォーク

毎週金曜日あさ7:30 ふれあい楽舎出発です
どなたでもどうぞお気軽にお越しください。

介護のことや介護保険のことで 悩んでいませんか？

介護のフロ・おしどり職員がご相談に応じます。
日頃の疑問や悩みを一緒に考えてみませんか？
どんなお話でも結構です！ふれあい楽舎に気軽にお越しください。

毎週木曜日 10時~11時

(※日時は変更になる場合もあります)

おしどり 4コマ劇場 その91. ひなん訓練



☺ まずは避難ねがいます！ (^_^;)

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

近江ちいろば会

検索