

おしどりミニだより



OMI CHIROBAK



社会福祉法人近江ちいろば会
デイケアの家おしどり
湖南市サイドタウン 3-16-72
TEL.0748-74-0005

2021年2月吉日

梅が咲き始めました。

「春はもうすぐだよ」と教えてくれるようです。

ウォーキング中に皆さんと一足早い春を見つける事が楽しみになりました。今月も宜しくお願い致します。



「筋力は幾つになってもつく」を合言葉に、みんなで百歳体操に毎日取り組んでいます。

コロナロコモ

新型コロナウイルスとの戦いがこんなに長期戦になるとは思ってもいませんでした。今までの生活が一変し、楽しみや趣味が奪われてしまう方もおられ、活動量が減りつつあるとき「コロナロコモ」に気をつけて！という言葉も聞かれるのではないのでしょうか。

「コロナロコモ」とは、コロナ禍で在宅にこもりがちになった結果、いつの間にか運動機能が衰え、筋力の低下から要介護や寝たきりになるリスクが高まることを言います。さて、このことへの予防策は①運動すること。②バランスの良い食事をとること。③会話をすること。等々考えられます。日々工夫をしながらいつまでも住み慣れた家で元気に過ごすことを目指しましょう。



個別機能訓練Ⅱの様子です。

上下肢の筋力を維持向上し日常生活動作を豊かにするための運動をグループや個別で行っています。

球技 “ボッチャ” です。

パラリンピックの公式種目で、赤と青のボールを白のボールにいかにか近づけるかのゲームです。立ったり、腕を伸ばしたり、かがんだりと体中をたくさん使うので体幹が鍛えられます。考えた作戦もうまくいったり悔しかったり…(^^♪



節分行事

日本古来の伝統行事の一つ節分には「季節を分ける」という意味があります。寒い冬から希望の春へと気持ちがはやります。

今年はコロナ鬼に負けないようにと懸命に豆をまきました。体全体を使って豆を投げ、体もホカホカ、心すっきり！これも機能訓練になりました♡。



節分の日の昼食です。美味しくて皆さん完食されました。

鬼が来た～～

新聞紙で作った豆で皆さんフルに体や腕を動かして鬼退治!!



巻きずしを丸かぶり
今年の恵方は南南東



鬼が来た～～

「なんだか気持ちもすっきりした」と言われる方も・・・

寒い中ですが外の活動も 活発に行われています

「庭掃除しようか(^_^♪)」

二人で誘い合わせて山茶花の花びらの掃除をしてくださいました。



ウォーキング

お天気の良い日はウォーキングを行うことで下肢筋力が維持されています

冬野菜の片づけを行いそのあとにジャガイモを植えました。今から収穫出来たらどんなお料理にするかの話で盛り上がっています

