



社会福祉法人 近江ちいろば会

ふれあいの家 おしどり

おしどり ふれあいだより

OMI CHIROBAKAI

第 138 号

(2022 年 5 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



【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)

総合事業ふれあいの家にこの春から 2 名の新しい職員が加わりました。今まで取り組んできた筋力維持運動“セラバンド体操”も新しい顔ぶれが揃い力が入ります。みなさんが体験された感想や意見などを紹介させていただきます。

体のどんな筋肉を使う？ をテーマに動いてみました！

セラバンドを使った足の体操には足を引いたり伸ばしたり、膝を持ち上げたり開脚をするといった動きがあります。それぞれに働く筋肉が違い、生活全般に役立つ力がつきます。



午後から理学療法士さんが見えて体操のしかたを教えて下さり楽しくすごしました。(Mさん)



足を伸ばす体操は、立位姿勢を良くし、立ち上がり・歩行全般、膝痛予防にも効果あります。

これから体のこといろいろ教えて頂けるので安心。セラバンド体操ががんばってほっこりしたが後がらくになった。(Yさん)

真剣な体操に取り組んだ後は・・・

コグニサイズで大笑い

認知症予防を楽しく笑いながらする体操です。楽しいのが一番うれしいですね。



コグニサイズはじめて習った。頭と体を一緒に動作する。なかなかむずかしい事だが楽しかった。(Yさん)

体操後の、理学療法士からの一言アドバイス

体操するときは、姿勢を正して上体をしっかり起こすことを意識しましょう。背筋を伸ばすことで、足だけでなくお腹の筋肉も使うことができます。

新スタッフのご紹介

はじめまして。4 月よりお世話になっている理学療法士です。みなさんと運動や体操ができることを楽しみにしています。運動や体操等で気になる事があればお気軽にお話しして下さい。よろしくお祈りします。



5 月からお世話になっております。みなさんと笑顔で楽しく元気に過ごせるよう頑張ります。よろしくお祈りします。

【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、

A. 要支援 1 または 2 の方

B. 総合事業対象者に該当する方

A は介護認定を受けた方です。B は「チェックリスト」による聞き取りを受けた方です。

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

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。

花と音楽の贈りもの

ゴールデンウィークの最中、今年も淡路島から花の苗が届きました。朝の内から多くの方が苗を買いに来られ、電話予約をして来られる方もおられ一日大盛況でした。

さらには、綺麗な花の苗が手繰り寄せるように、数か月ぶりに音楽ボランティアさんが偶然来所されました。急なお願いにもかかわらず小さな演奏会となりました。花を買いに来られたお客さんも引き込まれるように一緒に聴いてくださいました。“おしどりミニコンサート”の復活が楽しみとなりました。

見る者を癒してくれる花々と、そして聴く人と演奏する側が一体となって楽しむことができる音楽。おしどりの2つの原点が合わさった一日でした。



早速お庭に植えられました！

お庭のボランティアさんの手によって植えられ、花々も生き活きとしています！

暑くなる季節、水やりは大切です。がんばろう！



おしどり 4コマ劇場 第109話 こまめに消毒



☺️ コロナも対応大変だけど、
きれい好きになったかも・・・！？

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