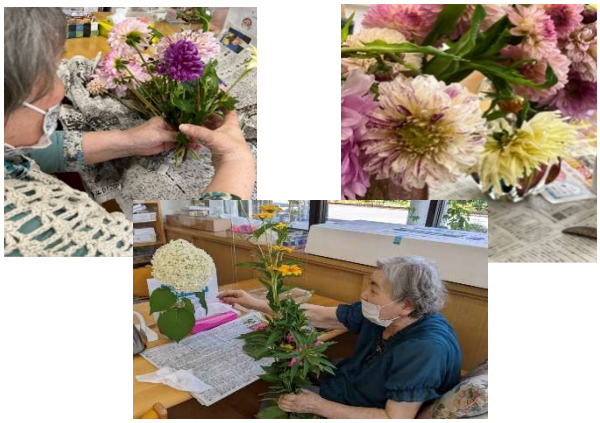
人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい
OMI CHIIROBAKAI
社会福祉法人 近江ちいろば会

デイサービス虹ニュース

～心と体が動く元気が見えるデイサービス～

おたより⑧月号

生け花に挑戦！！



職員が家に咲いている花を持ってきてくれたので、ご利用者に生けていただきました🌸
長年生け花に携わってこられた方と、中には初めて生け花に取り組まれた方も･･･それぞれにキャリアは違うものの一生懸命生けてくださり、虹のフロアが明るく彩られました。生花があるフロアは気持ち良いです。

「虹」のテーマソング！

上西所長とセッションもされています

先日から終わりの会で、童謡「虹」(虹のテーマソングです)という曲をご利用者のピアノ演奏に合わせて合唱しています。最初は知らない方も多かったのですが、回数を重ねるごとに少しずつ、一緒に口ずさんでくださる方が増えてきました。「明るい気持ちで明日を迎えられるように」という思いを込めてこれからも続けていきます。

【歩行プログラム】

今回は、デイサービス虹の広いフロアを活かした取り組み「歩行プログラム」を紹介します。

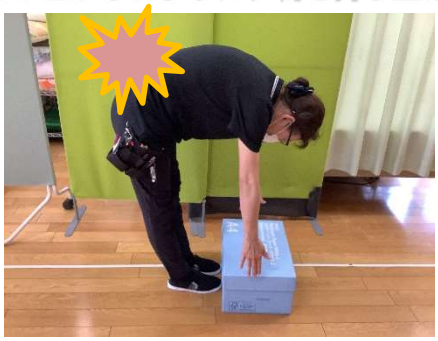
「一周４０ｍのフロアを歩く」。シンプルな中にも活気あふれる取り組みです。定刻にいつもの音楽（３６５歩のマーチ）が流れると、みんなが一斉に歩き出される様子は、今やデイサービス虹の名物になっています。杖歩行の方、歩行器で歩かれる方、車椅子を操作して周られる方、また、普段は車椅子ですが、この時だけは職員の付き添いのもと杖歩行にチャレンジされる方。それぞれの課題に合わせた方法で頑張られています。また「今日は何周まわろうか」と自分で目標を立てて、自主的に行われるため、あくまで自分との戦い。終わった後は皆さん良い表情で仲間と今日の結果について話されています。一人ではなかなか続かない足腰のトレーニングも、仲間と一緒なら頑張って続けられるようです。２０２０年４月からスタートして、今では琵琶湖６週目に入っています。

☆カレンダー☆

日	月	火	水	木	金	土
	1 体重測定 介護相談員さん	2 体重測定	3 体重測定 口腔衛生日	4 体重測定	5 体重測定 口腔衛生日	6 体重測定 口腔衛生日
7	8 なないろ給食 口腔衛生日 散髪週間	9 口腔衛生日 散髪週間	10 散髪週間	11 山の日 虹の夏祭り 口腔衛生日	12 虹の夏祭り	13
14	15	16 お買い物 麻雀の日	17 すまいる市 パン作り	18 お買い物 散髪週間	19 お買い物 散髪週間	20 お買い物 散髪週間
21	22 お買い物	23	24	25 お誕生日週間	26 お誕生日週間 カレー作り	27 お誕生日週間
28	29 お誕生日週間	30 お誕生日週間	31 お誕生日週間			

【ご自宅でもできる介護ワンポイントアドバイス】

自宅での介護負担（介護以外でも使えますよ！）を軽減させるためのワンポイントアドバイスをお伝えさせていただきます。
今回は物を持ち上げるときの姿勢です。左下の写真のように中腰姿勢（不良姿勢）のまま物を持ち上げると、腰に大きな負担をかけてしまいます（重い物なら、なおさら）。できるだけ不良姿勢で持ち上げることがないように、物を持ち上げる時の姿勢を意識してみましょう。



この姿勢は腰に大きな負担がかかり、続けていると腰を痛めます。

膝を落として足腰を使って体全体で持ち上げるようにします。

不良姿勢を避ける習慣をつけることが「腰痛予防の第一歩」。是非おうちでも試してみてください。

（福）近江ちいろば会【 ぼだいじデイサービスセンター虹 】
TEL ： 0748-74-3901
ホームページ https://chiiroba.jp/

法人事業所の様子を発信しています。是非、ご覧ください

「Facebook」 「インスタグラム」