



人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい

OMI CHIROBAKAI

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～

令和7年6月号

## 満開のバラ



デイサービスの玄関前に植えているバラの花が満開です。数年前に大幅に剪定したことでかえって大きく伸び、真っ赤なバラの花を咲かせてくれました。皆様がデイサービスに来られて一番先に目に飛び込んでくるバラの花。「きれいやね～」の一言から始まる見目麗しい DS 虹の玄関前。一度お越しください。

## こいのぼりサンド



5月のおやつ作りの日は、鯉のぼりをかたどったパンのおやつを作りました。鯉の形に切ったパンの上に、チョコレートでお顔を書き、ミカンやパインをうろこに見立ててデコレーションしました。みんなで一生懸命作りましたが、皆さんどうですか、鯉のぼりに見えますかね(^\_^)

## セラバンドでの機能訓練！！

セラバンドとは、軽く適度な弾力があるゴムのようなものです。伸縮性や長さを調整することで運動強度を変えることができ、適度な抵抗をかけることができます。セラバンドの運動をすることで、①筋力アップ②関節可動域の向上③体幹強化④姿勢改善や悪化進行予防などの効果が期待されます。

デイサービス虹には、強度が異なる3種類のセラバンドを用意し、ご利用者さんの状態に合わせて使用しています。午前中のなないろ体操では、皆さんでセラバンドを使用した体操も実践してもらっています。今回は、なないろ体操の中で行う実際の運動の一部をご紹介します。

目的:股関節(足の付け根)周りの筋力を向上し、ふらつき予防を図ります。

方法:両足を包むようにセラバンドを巻き付けて運動をします。

①



太ももを持ち上げる運動

②



両側の太ももを広げる運動

色で強度が異なります！！



# ☆令和7年 6月の行事予定です☆

日	月	火	水	木	金	土
1	2 体重測定 和みボランティア	3 体重測定 ちいろば一ず 演奏会	4 体重測定 すまいる市	5 体重測定 	6 体重測定	7 体重測定 なないろ給食
8	9 和みボランティア 図書館外出	10 やきとり 	11  健康マーじゃん	12 はじまる	13 とくし丸 アジサイ外出	14
15	16 散髪週間  トランプ大会	17 菩提寺北小 交流会	18 すまいる市	19 菩提寺北小 交流会	20 カレー作り  アジサイ外出	21 ケアハウス 歌おう会 
22	23 和みボランティア	24 買い物外出 お誕生日週間	25 おやつ作り	26 ケアハウス 誕生日会 はじまる	27 とくし丸 アジサイ外出	28
29	30 お誕生日週間					

## 避難訓練



ケアハウスピスガこうせいとの合同避難訓練をおこないました。火災の想定でおこなった今回の避難訓練。皆さん慌てることなく、スタッフの指示に従って安全に屋外に避難することができました。その後は水消火器を使った消火訓練もおこないました。有事に備え年に2回のペースで実施していきます。

## つつじ観賞



4月のサクラに続き、5月は石部の雨山公園にツツジを見に行きました。訪れた日はちょうど花が満開で公園のあちらこちらでツツジが出迎えてくれました。当日は虹の他にもたくさんのデイサービスが来られていて、皆で挨拶をかわしました。五月晴れでとても気持ちいい外出でした。

(福近江ちいろば会【ほ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/>



「Facebook・Instagramもやっています」