

あじさいだより

【ケアハウス】梅雨の湿気を吹き飛ばそう

6月に入り、岡山も梅雨入りしました。雨が
続く中、蒸し暑い日が続いています…。涼しさ
を少しでも感じてもらおうとおやつとして、「ク
リームソーダ」と「あじさいゼリー」を作り食
べていただきました。6月中旬をおやつレク
レーションウィークと名付け、月曜日と金曜日
に実施しました。「クリームソーダ」は定番のメ
ロン、イチゴ、コーラと3種類用意しました。
やはりメロンが一番人気でしたが、炭酸好きの
方はコーラを希望されていました。



「あじさいゼリー」は土台にプリンを作り、上に
赤・青・紫のゼリーを作りクラッシュして盛り付け
ました。軽くゼリーを混ぜると、あじさい色に変身。
皆様から「あじさいに見えるよ」「美味しい」とい
う声を聴くことが出来ました。



健康講座

自宅でトレーニング

準備するもの：ペットボトル（500ml）に水を半分程度入れる



	① 上肢の筋カトレーニング	② 下肢の筋カトレーニング
方法	1: 息を吐きながらゆっくりと肩の高さまで腕を上げて、息を吸いながら元に戻します。 2: 同じように息を吐きながらゆっくりと肩の高さまで腕を横に開いて、息を吸いながら元に戻します。	太ももの中央部分にペットボトルを挟んで、挟む力に強弱をつけながら落とさないように挟み込むのを繰り返します。
効果	日常生活に必要な肩・手の筋肉を強くすると、物を持つ・掴むなどの動作がスムーズに行えます。肩甲骨を動かす、肩周りの筋肉をつけることで五十肩の予防効果があります。	太ももの内側を鍛える運動ですが様々な効果があり、太ももの筋力だけでなく、骨盤底筋群を鍛える事にもなり、失禁予防にも繋がる運動です。



それぞれ 10 回ずつ行います。回数はいくまでも目安です。無理をせず自分のペースでゆっくり行いましょう。痛みが出た時はお休みして、痛みが引いたら再開して下さい。

【グループホーム】 あじさいに紫陽花の季節が…

今年もあじさいに紫陽花の季節がやってきました。新型コロナウイルス感染症対策…毎日そんな言葉が世間を騒がせている現在。「外出は出来ないけれど、散歩には行こうよ」とのことで気分転換もかねて施設周辺をみんなで散歩。保育所の前では子供たちの元気な声に「かわいい子の声がするなあ」「元気があってええなあ」と表情も和やかに。そして道端に咲く紫陽花を見て「きれいに咲いとるが」「まだ色が付いてないな」「これからもっと大きい花が咲くわ」等会話が弾んでいました。やっぱりたまには外に出ないと息が詰まります

よね。もちろん感染防止対策はしっかりと、マスク着用、手洗い・うがいの励行必須。一日でも早い新型コロナウイルスの終息を願うばかりですが、私たちグループホームのご利用者様、スタッフ共に毎日元気に過ごしています。



お知らせ

「あじさい納涼夏祭り」 中止のお知らせ

今年度予定しておりました「第25回あじさい納涼夏祭り」につきまして、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、さまざまな社会活動が自粛されている状況を鑑み、誠に勝手ながら開催を中止させていただくこととなりました。開催を楽しみにして下さった皆様には、急なご案内となりご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

◆寄付・寄贈御礼(6月)◆

上山 宏己
高原 繁美
(順不同、敬称略)

ありがとうございました。



「あじさいのおか牛窓」にはホームページがあります。一度ご覧ください。

あじさいのおか牛窓

検索



私は琴を習っていました。しばらくは、やめていました。また習いたいと思いい、気分転換にはなるかなと思いつてやっています。できるだけ続けたいと思っています。

(服部 ちずみ)

私はJRの青春18切符を使つて、お城巡りをしています。この切符では新幹線・特急は乗れません。時刻表を確認し、何か所の城に行けるか、挑戦しています。一番遠くの城は四国の松山城でした。一日の三分の二は列車の中。松山滞在は一時間程でした。名物料理も食べられませんでした。それでも楽しいです。

(杉本 まさかず)



【栄養部】

スタッフの
ひとり
言