



理事長率いるアンデスの会
ケーナの優雅な演奏



表彰状に目を凝らす
利用者様

職員手作りの感謝状



なのみず
ず便利



手拍子にあわ
せて歌います♪

9月19日、なのみ敬老会を行いました。
当日は気持ちの良い晴天に恵まれ、会場をより一層明るく
引き立て、敬老会を一緒に盛り上げてくださっているか？の
ように感じました。

午前中に行われた長寿表彰式では、代表して4名の利用者
様に、テープと刺繍をあしらった職員手作りの表彰状を
贈呈しお祝いさせていただきました。

利用者様が互いに、これまでの「健康や幸せ」をねぎらう
姿を見てこの時間が良い思い出になってくれれば嬉しいな
♪と感じました。

午後からは、理事長先生方による“本場アンデス♪”の
ケーナの音色が、さらに会場の空気を和ませ、全利用者様
も各自楽器を持ち、リズムにのって音楽を楽しんでいらっ
しゃいました。職員による出し物では、利用者様と一緒に
レクリエーションをしたり、職員が仮装をして本人になり
きり歌やダンスを披露すると、利用者様は手拍子で大笑い、
一生懸命応援してくださいました。また二人場織では
普段見られない職員の姿を見て会場のボルテージも上がり、
笑いあり涙あり！！「すごく面白かった！」と楽しんで
くださいました。今回私は初めて敬老会に旗揚げメンバー
として参加させていただきました。初めてだらけで戸惑う
こともあったのですが、振り返ってみると自分が一番楽し
んでいたのではないかと思います。次の行事も利用者様
に楽しんでもらえるよう頑張りたいと思います。 T/T



トイレトペーパー競争



息のあった2人羽織



ちらし寿司・天ぷら・茶碗蒸し



平成30年11月1日発行
介護老人保健施設なのみ
11月号
大分県中津市宮夫14-1
0979-26-0656

No.91

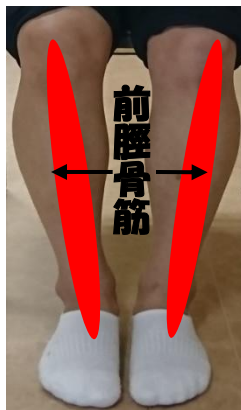


すり足予防のトレーニングをご紹介(第2回)

私たちは普段意識せずに歩行を行っています
が振り出した足を地に接地する際は、まずつま先を
上げて踵から接地しています。つま先を上げる
動きは前脛骨筋(すねの筋肉)という筋肉を収縮
させることで出来るのですが、衰えてくるとつま先
が十分に上がっておらず、すり足になってしま
います。最近、歩行中何もない所やでつまずくよう
になったと感じる方はこの前脛骨筋(すねの筋肉)が
衰えている可能性があります。そこで、今回から
3回に分けて前脛骨筋のトレーニング方法を
ご紹介していきます。



前脛骨筋の場所



トレーニング方法



第1回目より簡単な内容ですが、立つて行く
ため転倒に注意が必要です。不安な方は家族に
ついてもらうことをオススメします。1人暮らしで
難しい方は、後ろに椅子を置いたり、手すりを
つかむことで安全に行えると思います。

- ①立った状態で、手すりや壁など安定した物を
つかみます。
- ②お尻を後ろに突き出しながら左右のつま先
同時に上げます。

お知らせ
段々寒い日が続いて
おります。厚めの衣類
をお持ちください。
よろしくお願い致し
ます。また衣類を持込
む際は必ず名前記入
をお願い致します。



行事予定表

12月下旬 年納め会
毎月第2(月)散髪:美容
毎月第4(月)散髪:美容

散髪日は変更がある場合があります
次回のなのみず便利は
新年1月発行予定です

