



4月10日は入所されている利用者さんと一緒に塩手池へ花見に行きました。この日は風が強く薄着では肌寒くひざ掛けが必要な程で、ゆっくり桜を見物できなかった方もおられました。が、「花見に久しぶりに来れてよかった。」や「桜を見ながらお話ができてよかった。」などの声が聞かれ、短い時間でしたが満開の桜を楽しんで頂けたと思います。



笑顔と桜が満開！

お花見レポート
IN 塩手池

おとなの学校新聞

通所では4月7日からの一週間を『お花見週間』と称し、午後の3時間目の授業を利用して塩出池にお花見に行きました。『綺麗じゃなあ』『久しぶりに花見に来た』『塩出池ってこんなに近いんじゃない』などの声が聞こえてきました。桜の花を見ながらコーヒーやジュースを飲んだり散歩をしたり、中には桜にちなんだ歌を歌われたり、それぞれのんびりと過ごされていました。曜日ごとに桜の木の下で記念写真も撮らせていただき、みなさん笑顔でとても良い表情をされていましたよ。この日は快晴で天気の良い日が多かったのは前の週に比べての坊主を作ってくださったからかもしれません。お花見を喜んで頂き、事故や怪我もなく無事過ごせたことを、職員一同大変嬉しく思っています。

リハビリだより 腰痛のためのストレッチ

椅子を使って簡単にできるストレッチを紹介



今回は多くの人が悩む腰痛に対して勉強してみましょう。腰痛の原因には、筋肉やストレスからくるもの、骨の変形や関節の狭小化が原因で生じるなど、様々な原因があり腰痛の8割が原因不明と言われています。

①息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒します。無理をしない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保ち、ゆっくりと元に戻しましょう。



②片足を椅子にあげ、息を吸いながら足を抱えその姿勢を5秒間保ちます。息を吐きながら足をゆっくりと戻します。左右交互にやってみましょう。

*痛みやしびれなどが強くなった場合はすぐに中止してください。
*すべての方に適応されるわけではありません。



Vol.32

介護老人保健施設
おとなの学校
岡山校

津山市日本原 352

0868-36-3390

編集担当：森夕子

発行責任者

森 崇文

太極拳で心身を リフレッシュ！

中国の武術である太極拳は健康・長寿の効果があるといわれ、世界中で行われています。「深い呼吸とゆっくりとした動きの中に身体を鍛え、整える効果がある」と先生。ゆっくりと動かすほどに血の巡りが良くなり体があたたかくなるのを感じます。生徒のみなさんも音楽に合わせゆっくりと体を動かし、呼吸法の効果で心も体もリフレッシュされた様子でした。

★あたらしいスタッフをご紹介します！



趣味は色々試してみましたが、飽きしうで今まで続いているものはありません。おすすめの趣味があればぜひ教えてください！

こんにちは!! 4月よりおとなの学校で勤務することになりましたリハビリテーション課 理学療法士の山本由唯です。今までは日本原病院で回復期リハビリテーション病棟中心に働いていました。老人保健施設での勤務は初めてなので、早く環境に慣れて、今までの経験を活かして取り組んでいきたいと思っています。

5月の行事！

学校行事

ボランティア

15日 成果発表会
1日 昔かたりべ
9日 太極拳
16日 紙しばい
19日 美容講習
22日 紙しばい
28日 大正琴