

# 菖蒲苑だより

冬号(Vol.42) H27.2.2



編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑  
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地  
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



手工芸「折り紙・2月カレンダー作り」

天然温泉 お肌もスベスベ

リハビリも充実 元気モリモリ



土日 利用できます



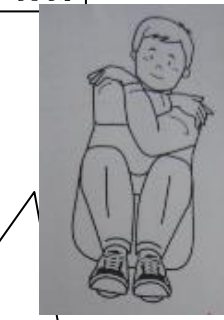
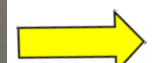
## こらよか体操 第30回

理学療法士 菅原大志

☆長らくご愛読頂きました当シリーズでしたが、今回をもって最終回となります。ありがとうございました。最後は「いつまでも元気に倒れずに」ということで、座って行なうバランス運動「だるまさん体操」をご紹介します。

### だるまさん体操

床に座り膝を揃えます。出来れば両足を少し浮かして5秒間くらい静止してみましょう。



右のお尻を少し浮かし、身体を左に傾けます。倒れないようバランスを取って！

今度は逆に右に傾けます。出来れば3秒間静止してみましょう。数回繰り返してみてください。

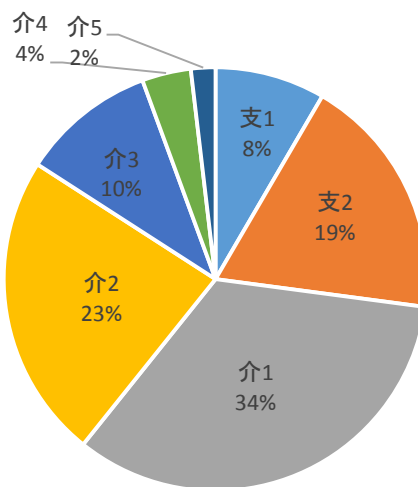
\* 柳本有二著「100歳まで歩ける体力をつけるコツ50」(メイツ出版)より抜粋  
\* 次回より新シリーズ「簡単脳トレ(仮題)」を連載予定です。お楽しみに。



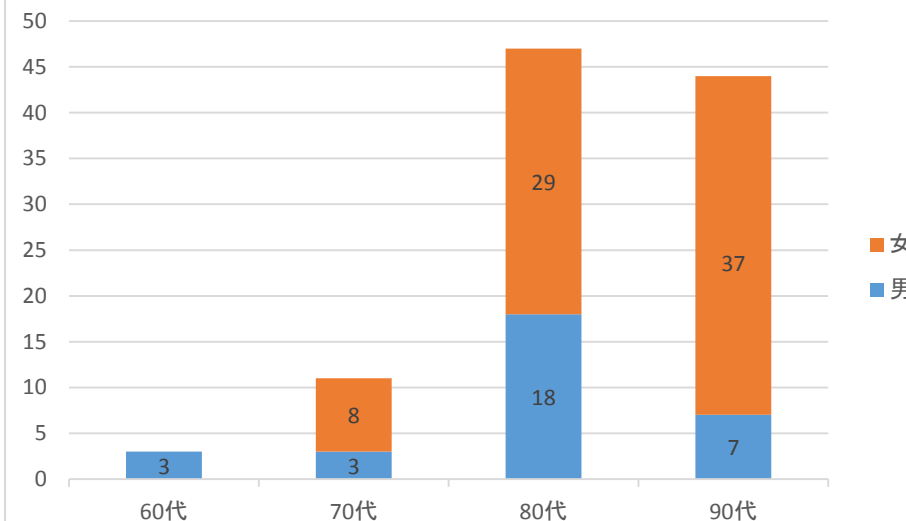
## 菖蒲苑データ

去年と大きな変化はないようですが、やはり女性の利用者様が大半を占めています。

### 介護度比



### 年代別男女比



## ☆菖蒲苑☆新しい職員を紹介します



看護職員 高本 妙子

昨年の12月1日より菖蒲苑でお世話になっております高本と申します。介護の仕事は一年生ですので、皆さんに色々ご迷惑をかける事があるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。一日も早く利用者の皆様の名前とお顔を覚え、コミュニケーションを図れるよう心掛けたいと思います。皆様から安心してお声を掛けていただけるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

### ☆☆編集後記☆☆

苑では、そば打ち体験や初詣に大変にぎわいを見せております。今年もよろしくお願い致します。



# 「自宅でも出来る棒体操」

前回の菖蒲苑だよりでは、棒体操用の新聞棒の作り方をご紹介しました。今回は、「自宅でも出来る棒体操」の仕方をご紹介したいと思います。簡単に出来ますので、皆様もぜひやってみてください。

## 背筋伸ばし

両手に持ち、腕を前に伸ばして構えます。ゆっくり腕を上げて背筋を伸ばしましょう。



## 身体ひねり&横曲

- ①棒の両端を持ち腕を伸ばしたまま、上体を右、左に傾けます。
- ②棒を両手に持ち、腕を前に伸ばして構えます。ゆっくりと左右に身体をひねりましょう。



## 身体をトントン

トントン叩いて  
血流促進  
♡(@^▽^@)♡

肩や脚など、痛かったり強張っていたりする場所を軽く叩いてマッサージ！！



## そば作り

12月17日(水)利用者様にそば打ちを見てもらい、そば打ち体験をおこなって頂きました。利用者の皆様とても美味しく食べられていました。



## クリスマス会

12月19日(金)から12月25日(木)までの1週間を使いクリスマス会を行いました。二人羽織りやカラオケ、利用者様が考えられた肥後にわか劇「彦しゃんとおかめしゃん」を職員で披露し、とてもにぎわいました。



## 初詣

平成27年1月7日(水)から1月13日(火)の1週間を通して山鹿の大宮神社にて初詣に行きました。

