

菖蒲苑だより

夏号(Vol.48) H28.8.15



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



菖蒲の花見
道の駅「小栗郷」にて買い物

天然温泉 お肌もスベスベ
リハビリも充実 元気モリモリ
土日祝日 利用できます

脳トレ.com

第6回

☆今回の脳トレコーナーは、ご存知の間違い探しです。自信がある方はタイムに挑戦しても良いかも。さあ始めましょう！

問、左右の絵には違うところが3ヶ所あります。



中央の柵の先端、植木鉢の色、間、干してあるハンカチの色

「脳トレ.com」より抜粋

☆菖蒲苑☆新しい職員の紹介



作業療法士
西 亜弓

こんにちは。7月よりお世話になっております、西亜弓です。機能訓練士として皆様の役に立てるようにデイサービスでの仕事に早く慣れたいと思います。”リハビリで身体動かし筋力アップ”で皆様一緒に頑張りましょう。よろしくお祈りいたします。



介護職員
福田 好男

再延長雇用で退職し、1年程ゆっくりし菖蒲苑に採用されました。送迎のみのドライバーとしての採用ですが、送迎を行っている狭い所もあり、神経をすり減らしています。今後も安全運転を第一に利用者様が安心して乗車しておられる様、送迎に力を入れたいと思います。

☆菖蒲苑☆職員の挨拶



看護職員
高本 妙子

7月末で退職致しましたが短い間ではありましたが大変お世話になりました。私の頭の中では今も菖蒲苑のタイマーが鳴り続けております。とても楽しく仕事させていただきました。ありがとうございました。



介護職員
児玉 一恵

こんにちは。皆様と笑って過ごした2年間とっても楽しかったです。山鹿市内をチョロチョロしていますので、見かけた時には声を掛けて下さい。ありがとうございました。

★★編集後記★★

毎日暑いですねえ。。。脱水症にならないようしっかり水分補給をしましょう！！



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

菖蒲花見・買い物 H28.6.13~6.19

なりたい自分になる！方法

皆さんは、(将来の自分)を想像したことがありますか？
(なりたい自分)と(なりたくない自分)を想像してみてください。
将来の自分を想像することで、現在の自分の意志力が強くなるという数々の研究結果があります。

今の自分は将来に繋がっているもの。将来の自分の為、意識して努力することが大事だということでしょうか。

ところで、(理想の将来の自分)として、皆さんはどんな自分を想像されましたか？また、どんな努力が必要と思われましたか？元気で活動的な自分を想像される方がほとんどではなかったでしょうか。そして、毎日運動が必要と考えられたのではないのでしょうか。実際、介護へ移行するリスク要因として、筋力低下歩行速度の低下が挙げられます。

筋力トレーニング、有酸素運動は加齢による筋力低下を改善しますし、ストレッチは関節可動域を改善し関節痛の防止になります。

(これらの運動メニューが欲しい方は、菅原にご相談ください！)
これを継続して行うことが出来れば、必ず(なりたい自分)になれるはず！と、頭では分かっている、実際のところ継続することは難しいものです。

「今日はお休みするけど、明日今日の分まで頑張ればいいや」と思って、ついずるずると3日坊主という経験はありませんか？人には「明日もっとできる」と楽観的に考える習性があり、これが、3日坊主の原因となることが多いのです。失敗する自分の「言い訳」を知り、失敗しそうなときは、自分がなぜ頑張って、どの位真剣に努力してるか振り返って見てください。また、自制心の強い人のことを考えるも効果的です。オリンピックの柔道や体操の選手の方々素晴らしかったですよね。是非、自分がアスリートになった気分で頑張ってみましょう。

次回は、(誘惑に勝ってなりたい自分になる方法)についてお話ししたいと思います。



ひとやすみ〜♪



スイカの大きかな〜!!!



ひ孫ちゃんにプレゼント☆



手工芸 貼り絵の完成♪♪



七夕飾り