

菖蒲苑だより

夏号(Vol.72) R7.7.31

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



皆様のご協力でも今年も素敵な七夕飾りが
出来ました！！ありがとうございます☆☆☆

菖蒲苑 健康五ヶ条

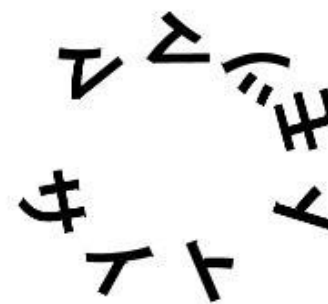
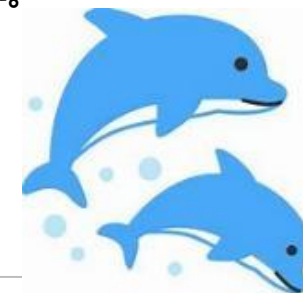
1. おいしく食べて健康に
2. 温泉入ってリフレッシュ
3. リハビリで身体動かし筋力アップ
4. 遊んで笑ってストレス解消
5. ワッハッハ ワッハッハ 楽しい一日菖蒲苑



脳トレ.com

☆ 今回の脳トレコーナーは1問です。
さあ、レッツトライ！！

問 2つの野菜の名前が右のカタカナの中にあります。
2つの野菜の名前を答えなさい。



「脳トレ.com」より抜粋

ア イ ウ エ オ カ キ ク ケ コ クロ ケロ コロ クロキ ケロキ コロキ

水害訓練

当苑では、5年前より水害における避難確保計画を作成した上で人員体制の確保、避難経路の確認を行い、水害避難訓練を行っております。



○山鹿市老人福祉センター
○山鹿市保健福祉センター
※当苑は、2つの施設を避難所としております。



消防訓練

年に2回消防訓練を実施しております☆



★★編集後記★★
暑い日が続きます☀ 室内でも脱水・熱中症にならないよう水分をこまめに摂取しましょう！

スリングで行う肩こり予防



理学療法士
平野 順子

皆さんは肩こりに悩まされていませんか？
肩こりは、首から肩、背中にかけて筋肉がこわばり、こりや痛みを引き起こす症状です。自覚症状のある体の悩みとしては女性では第1位で、男性では腰痛に続き第2位といわれています。
主な原因には、姿勢の悪さやストレス、運動不足などがあり一般的な肩こりに対する対処法としては、姿勢改善やストレッチ、温熱療法や適度な運動などが効果的といわれています。
肩関節は、主に腕の骨（上腕骨：じょうわんこつ）、肩甲骨（けんこうこつ）、鎖骨（さこつ）から構成されており、スリングを利用すると、腕の重さを感じることなく、肩関節を動かすことができ適度な運動が行えます。
興味のある方は、スタッフに是非お声かけください。
また、肩の運動に興味はあるけれど、スリングには抵抗があるという方も別の方法をお教えしますのでお声かけください。

★こんな症状がある場合は整形外科の受診をおすすめします★

- ・肩に強い痛みがある
- ・腕や手に痺れがある
- ・肩を動かしてないのに痛む



レク風景

サッカーゲーム



タワー崩し



こいのぼり飾り作り



絵あわせゲーム



紙コップ送りゲーム



オセロゲーム



買い物ツアー 6.16～6.30

梅雨の中での買い物になりました。今回は約2週間にわたり少人数での実施とし、ゆっくり買い物が出来ました♪



良い香り♪♪



何を買おうかな～??



ピース♪♪



買い物中♪



美味しそうだなあ♪♪

七夕飾り

願いごとや作った飾りを丁寧に飾りつけました♪素敵な七夕飾りが出来ました☆ありがとうございます☆



菖蒲苑データ

菖蒲苑では、女性利用者様をはじめ最近では男性利用者様が増えており、ますますにぎわいをみせております☆

