

広報紙

# 老健まんだ

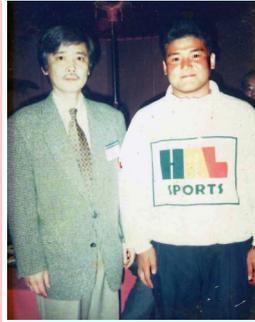
令和2年1月号 Vol. 59 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと  
北山を彩る四季折々の自然の中  
皆様の家庭への復帰をサポートします。  
施設の見学やご利用については  
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのほの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

## 年始御挨拶



新年明けましておめでとうございます。老健まんだも創立後13年目を迎えます。これも皆様方のご理解とご支援の賜物と確信しています。昨年4月30日には平成天皇が退位され5月から令和が始りました。今年はねずみ年で十二支の一番目のスタートでもあります。少子高齢化、災害多発、国際問題等多々ありますが、令和新時代が良い時代になることを祈念しています。また今年7月には東京オリンピックが開催されます。私も若い頃よりゴルフを趣味とし平成12年にはハンディキャップ片手シングルでしたがこの2年間はアチコチの痛みでゴルフ棒を振っておりません。東京オリンピックのゴルフ競技ヘッドコーチの丸山茂樹氏(シニアプロ)も左肩腱板損傷で今はプレーはお休み中との由。何事も程々にすることですね。若き頃の丸山茂樹プロとのツーショット写真を掲載させて頂きました。石部 陽二

## ハーフストレッチポール



ハーフストレッチポールは底が水平で、高齢者や疾患、怪我のためバランスがとりにくい方や自由に身体を動かしにくい方にも使いやすいのが特徴です。

効果として、姿勢アライメントの改善、全身の筋緊張緩和、胸郭の可動性が改善することで深い呼吸が期待できる、関節可動域の拡大等があります。

仰向けに寝る基本姿勢を10分間とるだけでもリラクゼーション効果がえられる報告もあるので、皆さんやってみてください！

## 壁押し体操☆☆

前かがみで腰が痛い人や姿勢を良くするためのストレッチです。  
また、腕・体幹・足といった全身の力をつけるのにも効果的です。

### ＜やり方＞

- ①両手を壁につけて両脚を肩幅程度に開く
- ②両手で壁をぐと押し丸まった腰をゆっくり反らす  
10~15秒キープする  
何回か繰り返してみましょ!!

※痛みがでない範囲でやってみましょ!!※



10~15秒キープ!!!

ゆっくり  
月曜を反ら  
ましょ!!

みなさん  
やってみて  
くださいな  
😊

リハビリ室に貼ってあるポスターです。空いた時間などに痛みに注意しながら行って見て下さい。

## 毎日の体操・・・

老健まんだでは、専門の職員が行うリハビリテーションの他に、様々な行事やレクリエーションを通して入居者同士の交流を図ったり、体を動かしたりしています。



特に毎日の体操は「この体操をすると全然体の動きが違ふよ。」と喜ばれる方もいます。

年齢を重ねると外出する機会も減り、体を動かすことも少なくなってきましたが、行事やレクリエーションを通して活気のある毎日を送ってもらえるよう職員一同日々励んでいます。



## 新しい年がはじまりました。

栄養科ではお正月に黒豆を煮て、たくさんの願いを込めておせち料理を作りお出ししました。

1月の行事食は、おせち料理の他に、無病息災を祈る七草粥もお出ししています。

今年も毎月の行事食とともに、毎日の食事を楽しみにしていただけるよう、安全で心のこもった食事作りをしていきたいと思ひます。

## 本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

今年は、今のところ比較的あたたかい冬ですが、皆さんしっかり食べて元気に冬をお過ごしください。

## 行事予定(2月)

◆節分会

2月3日(月) 午後3時から

◆売店

2月5日(水)・19日(水) 午後2時30分から

◆理美容(ハッピー号)

2月7日(金) 終日

◆うたの会

2月10日(月) 午後2時30分から

◆書道クラブ

2月13日(木) 午後2時30分から3時

◆お花同好会

2月18日(火) 午後2時15分から

◆ふるさとクラブ(回想法)

2月20日(木) 午後2時30分から

◆久木方言同好会お話しボランティア

2月26日(水) 午後2時30分から

◆喫茶店(2階パブリックスペース)

2月27日(木) 午後2時30分から

◆行事予定(3月)

3月2日(月) 午後2時30分から

◆売店

3月4日(水)・18日(水) 午後2時30分から

◆理美容(ハッピー号)

3月6日(金) 終日

◆書道クラブ

3月12日(木) 午後2時30分から3時

◆お花同好会

3月17日(火) 午後2時15分から

◆大正琴演奏会(山藍クラブ)

3月18日(水) 午後2時30分から

◆ふるさとクラブ(回想法)

3月19日(木) 午後2時30分から

◆喫茶店(1階パブリックスペース)

3月24日(火) 午後2時30分から

◆久木方言の会お話しボランティア

3月25日(水) 午後2時30分から