

広報紙

老健まんだ

令和2年11月号 Vol. 64/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
皆様のご家庭での生活を支援させていただきます。
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/社会福祉法人ほのぼの会 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)

リハビリ機器の紹介

～新しいリハビリ室～

10月より入所の方向けのリハビリ室が新しくなりました。在宅に向けての生活のため、畳や床での移動、立ち上がり動作、立位動作の練習を目標として、畳マット、物干し台、立ち上がり練習のためのタッチアップ、歩行訓練用階段を導入致しました。

次号から詳しくご説明していきます。



ハーフスクワットのやり方☆

〈基本のハーフスクワットのやり方〉

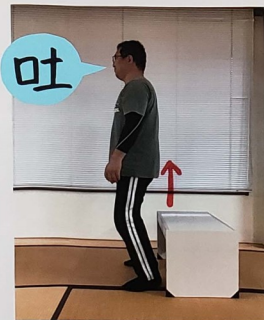
- ①足を肩幅に開き、つま先を正面かやや外側に向けて立ちます
- ②両手は頭の後ろで絡むか、だらりと下におろしておきます
- ③背筋を真っすぐに伸ばした状態から、ゆっくり息を吸いつつ膝を曲げます
- ④膝を90度まで曲げる直前で腰を止めます
- ⑤息を吐きながら腰を伸ばします

糸を結ぶかのように絡めます!!!



☆ポイント☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

お尻とお腹に力を入れましょう!!
腰を落とすときは ゆっくり
腰を上げる時は素早く行くと効果的です!



自分なりのリズムをつかみながら呼吸を忘れないように丁寧にチャレンジしてみてくださいね!!!

リハビリ室新聞です。

ハーフスクワットのやり方

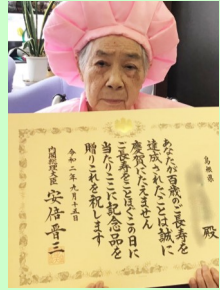
ハーフスクワットとは、一般的には膝を90度程度曲げるスクワットのことで、子どもからお年寄りまで幅広く取り組めるため、筋トレ初心者にもおすすめのストレッチ法です。

敬老の日

老健まんだでは、9月24日に敬老会を行いました。例年とは違い、各リビングで行いました。百寿のお祝いをし、とても良い表情でお祝い品を受け取られていました。賞状を受け取りご自分で読み返しておられました。

おやつも、いつもとは違ったおやつを提供「美味しいわ」と喜んで食べておられました。

新型コロナウイルス感染予防の為、少人数ではありましたがお祝いすることができました。



デイケアの秋

まんだデイケアの秋の行事はというと、敬老会とミニミニ運動会があります。いつものレクリエーションとは違い、職員のパフォーマンスを楽しんで頂ける行事となっています。

敬老会では、職員が打ち合わせをして披露するネタを考え、皆様に楽しんで頂きました。今年は芸人のアキラ100%のまんだバージョン、大尻相撲まんだ場所等がありました。ミニミニ運動会では安心して参加できる種目を考え、紅白対抗で行いました。チーム同士で声を掛け合い、途中に応援合戦を入れて盛り上げ、利用者の皆様もハッスルして競技されていました。

コロナ禍の昨今、遠方の家族の方と会う事もままならない色々な制限がある中、利用者の皆様もストレスを抱えて過ごされている事と思いますが、感染予防の元、今年も変わらずデイケアでの行事を行うことができ、いつもの笑顔で過ごされた事をもとても嬉しく思いました。今後も皆様の笑顔を引き出せるように楽しい行事を企画していきたいと思っております。



- 行事予定 (1月)**
- ◆ 書道クラブ (1階パブリックスペース) 書き初め会
 - ◆ 7日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ 理美容 (ハッピー号)
 - ◆ 8日 (金) 終日
 - ◆ お花同好会
 - ◆ 19日 (火) 午後2時15分から
 - ◆ 2階ふるさとクラブ (回想法) (2階パブリックスペース)
 - ◆ 21日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ 喫茶店 (1階パブリックスペース)
 - ◆ 26日 (火) 午後2時30分から
- 行事予定 (12月)**
- ◆ 理美容 (ハッピー号)
 - ◆ 4日 (金) 終日
 - ◆ 書道クラブ (1階パブリックスペース)
 - ◆ 10日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ 喫茶店 (2階パブリックスペース)
 - ◆ 17日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ クリスマス会 (全館)
 - ◆ 24日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ お花同好会
 - ◆ 29日 (火) 午後2時15分から