

# ほたる通信

2020. 11月号



## 秋晴れ



ギターの伴奏に合わせて季節の歌や演歌なども歌いますよ〜♪

## 日光浴

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが皆様はどうお過ごしでしょうか？  
施設では、コロナや風邪に負けない身体づくりの為に、午後からのケアの時間を日光浴に兼ねて中庭で過ごしています。

宝珠の郷の公式LINEアカウントはこちら〜！  
LINE ID: @housyu  
または『宝珠の郷』で検索！



発行元 : 特別養護老人ホーム 宝珠の郷  
ほたる通信委員会  
住所 : 〒838-1702  
福岡県朝倉郡東峰村大字福井942-1  
TEL : 0946-72-9811  
発行責任者 : 尾花拓也 (施設長)  
ホームページ : <https://www.e-housyu.jp/>

## 片脚立ち訓練



10月の職員研修会は、大分県済生会日田病院の理学療法士三木征博氏を講師に迎え、『機能訓練』について講義して頂きました。高齢者の転倒は寝たきりの要因になり、転倒予防には筋力・バランスの両方を鍛える必要があることを学びました。

### 片脚立ちの効果

翌日からデイサービスのリハビリで実践している片脚立ち訓練について紹介いたします。

#### ①転倒の予防

・「筋力がある＝バランスが良い」とは限りません。片脚立ちをすると立った時のバランスが良くなり、転倒予防ができます。



#### ②骨粗鬆症の予防

・片方の足に全体重がかかるので、骨密度が高まります。

#### ③ダイエット効果

・左右1分間ずつ行うだけで、約50分間のウォーキングと同じくらいのダイエット効果があるとされています。



デイサービスの皆さん頑張っています！

# 食欲の秋

栗がたっぷり入ったほくほくの栗ご飯とおにぎりを作りました。「今年、初めて食べるよ!」、「匂いが良いね〜!美味しい!」との声が聞かれ、秋の味覚に舌鼓の料理教室になりました。



# デイサービスで秋を感じて!

## 芸術の秋

本物と見間違えてしまいそうな「紅葉」が完成しました。とても細かい作業でしたが皆さん集中して取り組まれていました。



## 選手宣誓

# 運動会

なかなか難しいねえ

## スポーツの秋

10月24日

玉入れ・風船割り・あめ食い競争・パン食い競争など沢山の競技を行いました。パン食い競争が始まった途端、皆さんの目つきが変わりとても積極的に参加されていました。



## パン食い競争



頑張りました



## あめ食い競争

飴が見つからないよ〜



職員一同皆さんに笑って頂けるよう一生懸命頑張りました。