



はなぞの便り 4月

H28年度 はなぞのケアセンター小規模多機能ホーム
<http://www.kumamotokousei.jp>

花の盛りも過ぎ、草木の緑がいよいよ濃くなってまいりました。新年度を迎えて職員一同気持ちを新たに、はりきっております！今年度もご利用者の皆様方に楽しく充実した毎日を送って頂けるように、季節感あふれる行事や、楽しいレクリエーションをたくさん計画しております。どうぞご期待



管理者
荒木 悦生

はなぞのケアセンター小規模多機能ホーム ～ 職員紹介 ～



計画作成担当者
阿蘇品 さやか



石川 輝隆



北原 和行



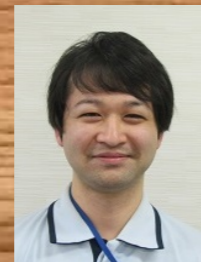
田上 欣司



土森 洋平



迫田 泰司



松石 龍郎



大島 みおり



市原 信子



酒井 君代



加藤 あい



久原 みどり

植木市見学



よか枝振りねえ！

梅林見学



梅と美女でハイ、チーズ!!

ひな祭り踊り交流会



Shall we dance?

エイ！エイ！オー！



今回のお便りから、このコーナーでは日ごろ行っている体操やレクリエーションなどをご紹介させていただきます。記念すべき第一回目は、体操についてのご紹介です。
私たちは、ご利用者の皆様方が揃われた午前10時過ぎから、体操を行っております。そのなかでよく行われている体操に、「エイ！エイ！オー！」があります。これは、言葉のとおり両腕を3回ずつ「エイ！エイ！オー！」と大きな声で発声しながら高くつき上げるものですが、この体操には2つの意味があります。1つ目は、朝から大きな声を出すことで心がすっきりするだけでなく、横隔膜を収縮させ内臓を刺激することで血行をよくするためです。2つ目に、転倒した際、素早く手を前に出せるようにして、顔や頭部を直接ぶつけないようにするための運動です。つき上げられた手先がグーではなくパーになっているのはそのためです。
このように私たちは、日ごろの運動の中にも高齢者の方に起こりがちなリスクを軽減させる動きを取り入れるよう心掛けています。ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

4月の行事予定

- ・ お花見
- ・ 動植物園散策
- ・ GH小規模合同音楽会
- ・ 運営推進会議

複合ケアホーム はなぞのケアセンター
〒860-0072 熊本県熊本市西区花園7丁目25-23
TEL: 096-359-3399
FAX: 096-359-3330