

# いさわ新聞

2021年度 第6号

## 台風接近中！大成功！ ほほえみカフェ



第3回ほほえみカフェは、台風14号が山梨に接近中でした。悪天候でしたが参加者は6名と今回も大好評でした。恒例プログラムとなった手話ソングでは、「四季の歌」をみんなで行いました。手話ソングを指導してくれる参加者さんより「ここに来るのが楽しみになったよ。生きがいになった。」と喜びの声がかれました。

今回の開催プログラムは、ハンドマッサージでした。人は包み込むように触れられる事で幸せホルモン（オキシトシン）がたっぷり放出されリラックス効果があり不安や緊張を和らげます。また、手を触ることで脳が刺激され認知症予防にも効果があります。すきな香りのクリームを選んでいただき職員と参加者ともに癒やしの一時でした。

まいほーむ

敬老の日

今年も敬老の日を行いました。敬老の日とは、長年わたり社会などに尽くしてきた方を敬愛し、長寿を祝う日とされています。当日は、職員の手作り「お名前ポエム」を一人一人に渡しました。早速、自宅の部屋に飾ってくれている方もいて、うれしく思います。



訪問看護ステーション  
たんぽぽ便り

たんぽぽが開所した当時から、共に歩み、共に成長してきた、「金のなる木」です。20年間ずっと元気で一緒に頑張ってきましたが、今年の異常な暑さと、コロナ禍の中、事務所が引っ越してから元気がなくなってしまうきました。水をあげすぎたせいでしょうか？何とか復活してくれることを職員一同願っています。



# みんなで元気なからだづくりVol.1

少しずつ秋の気配が漂ってきました。暑さも過ぎて身体を動かすには良い季節ですね。

自宅で出来る簡単な体操をご紹介します。  
元気に過ごせるからだを一緒に作っていきましょう。

第1回目は、「転倒予防のための太もも&お尻の体操」です。

## 《スクワット》

～ワンポイント!～



①足を肩幅と同じくらいに開き、両手は前へ伸ばす。

②イスに腰かけるイメージで、4つカウントしながらお尻を引きつつ膝を曲げて身体の重心を下げる。

③4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回を1～3セット）。

