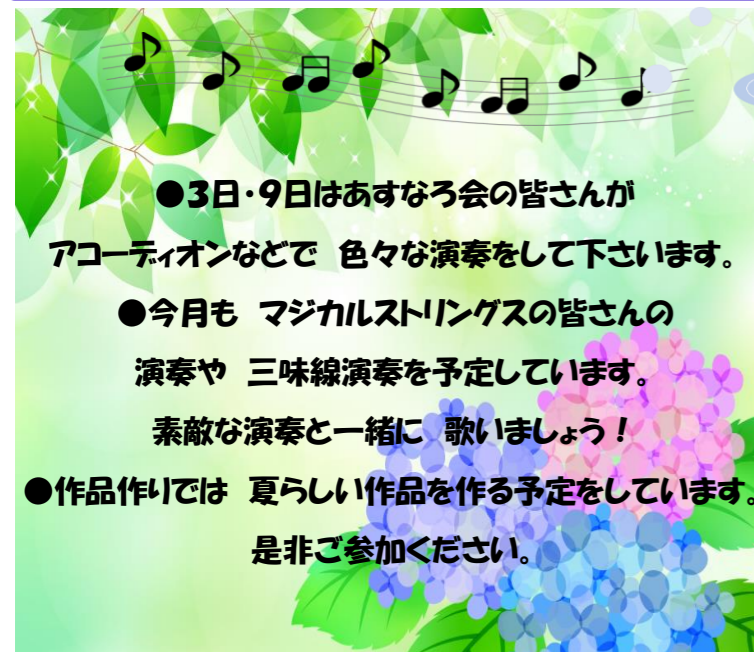


注目のイベント



●3日・9日はあすなろ会の皆さんが
アコーションなどで 色々な演奏をさせていただきます。

●今月も マジカルストリングスの皆さんの
演奏や 三味線演奏を予定しています。
素敵な演奏と一緒に 歌いましょう！

●作品作りでは 夏らしい作品を作る予定をしています。
是非ご参加ください。

山吹次郎の川柳コーナー
 ジメジメしてますけど
 ガンバっていきましょう！

雨降って 色あざやかな 傘の花
 水分補給はしっかりと お願いします♪




今日の豆知識クイズ！！
 前回の答えは ③の安心ですメロンでした

【問題】6月下旬に、熟した梅の漬け込み作業が始まりますが、日本で「梅干し」という言葉が出たのは、
 いつの時代でしょう？

① 飛鳥時代 ② 平安時代
 ③ 室町時代

答えは来月号で発表します！

令和5年 6月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 体操 たこ釣りゲーム ※希望活動	2 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	3 体操 あすなろ会 ※希望活動
4	5 体操 競馬ゲーム ※希望活動	6 体操 リハビリゲーム ※希望活動	7 体操 カラオケ ※希望活動	8 体操 的当てゲーム ※希望活動	9 体操 あすなろ会 ※希望活動	10 体操 書道 ※希望活動
11	12 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	13 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	14 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	15 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	16 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	17 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動
18	19 体操 クイズ大会 ※希望活動	20 体操 かるた取り ※希望活動	21 体操 作品作り ※希望活動	22 体操 絵画の会 ※希望活動	23 体操 もぐらゲーム ※希望活動	24 体操 リハビリゲーム ※希望活動
25	26 体操 としまる体操 ※希望活動	27 体操 作品作り ※希望活動	28 体操 絵画の会 ※希望活動	29 体操 ヴァイオリンの コンサート ※希望活動	30 体操 カラオケ ※希望活動	

※都合により予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。
 ※祝日も営業しています。 ※日曜日はお休みです。



＜お知らせ＞
 現在マスクの着用は個人の判断に委ねられて
 いますが、高齢者施設でありハイリスク者が
 多いことからマスクの着用をお願いしています。
 ご理解くださいますようお願いいたします。

＜お願い＞
 度々のお知らせとなりますが、
 ご利用者間での食べ物や物品の受け渡しは
 ご遠慮下さいますよう
 宜しくお願い申し上げます。

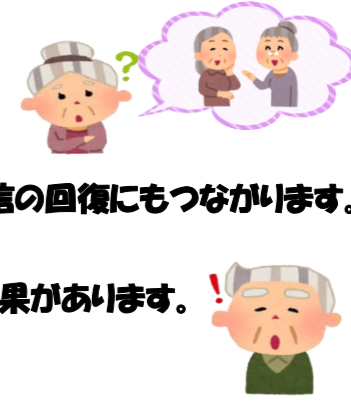
山吹の里サービスでは毎日様々な活動が行われています。
 そんな中、「この活動って、何のためにやっているのかな？」と思うことはありませんか？
 皆さんで楽しい時間を過ごす事はもちろんですが、活動ひとつひとつにも
 しっかり理由があります☆

☆健康活動(体操など)
 身体機能の維持のほか、転倒予防や脳の活性化に効果的です。

☆物づくり活動(塗り絵、書道、作品づくりなど)
 実行機能と運動機能の維持と集中力向上に効果的です。達成感から自信の回復にもつながります。

☆音楽活動(カラオケなど)
 懐かしい歌に多数で触れ合うことは、記憶の想起や社会性の維持に効果があります。

☆知的活動(トランプ、俳句、クイズなど)
 協調性を維持したり、成功体験から自尊心の回復につながります。



自宅で簡単に出来る健康体操

『体幹ストレッチ』 ～胸～お腹～腰回り～お尻～

胸（胸と腕の付け根）、お腹周り、腰回り、お尻までの筋肉をまとめて伸ばせるストレッチになります。寝たまま簡単にできますので、是非実施してみましょう。

① 期待できる主な効果

◆ 腰痛予防・改善

神経の圧迫による痛みやしびれなどを防ぐ役割があります。

◆ 立位・歩行能力の維持・改善

胸やお腹・腰回り、お尻の筋肉などが伸びて、姿勢の改善につながります。歩いている時の姿勢がよくなることで、ふらつき・つまづきにくくなります。

◆ 起き上がり・座る能力の維持・改善

楽に起きられたり、安定して座れるようになります。

◆ 血行促進

全身の血流が良くなり、代謝が良くなります。冷えの予防などにも効果的です。

② 注意点

★圧迫骨折と診断を受けた方は実施しないで下さい

- ・仰向けに寝られない方は実施しないで下さい。
- ・強い痛みが出る場合は中止しましょう。
- ・息を止めずに常に呼吸をして実施しましょう。



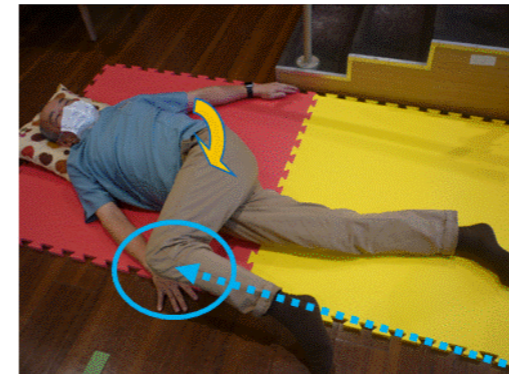
③ 方法：

実施回数・時間



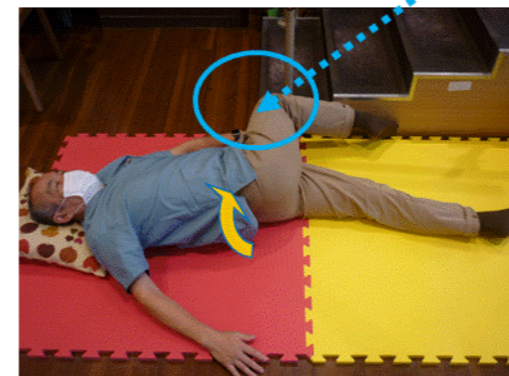
(1)

仰向けになり、リラックスした状態で手を広げます。



(2)

片脚を持ち上げ、腰を回しながらもう片方の足の上に重ねるようにし、腰をひねった状態で、10秒間保持します。



(3)

反対向きになり、同様に腰をひねり、10秒間保持します。

膝に手を置くと、より強く腰をひねることができます。

