



バードウォッチング 七月（かわせみ）  
 翼の緑、背中のコバルトブルー、胸からお腹にかけてオレンジのコントラストが美しいかわせみは、空飛ぶ宝石とも言われています

ドクターからの健康アドバイス

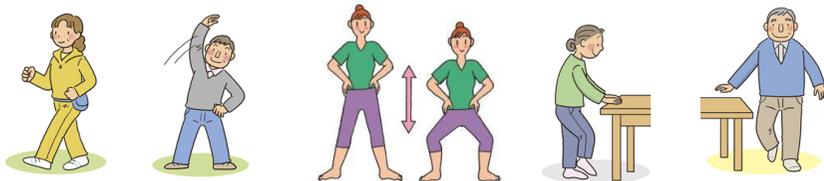


元気で素敵な明日のために！

ロコモ予防 その2

今回はロコトレ(ロコモティブシンドロームの予防や改善のための運動)についてお話しします。

ロコトレは、関節に過剰な負担をかけるに骨を強くし、筋肉を鍛えることです。東京大学大学院教授の中村耕三先生は、ロコトレとして開眼片脚立ち・スクワットを推奨されています。ロコトレを毎日した群と全くしなかった群に分け、5年間追跡調査した結果、全くしなかった群から寝たきりになられた人がたくさん出ています。介護を必要とせずに自立生活が送れるためにも、是非ロコトレをおすすめします。年だからと諦めないことですね。ロコトレとしてラジオ体操、歩くことも良いです。詳しいロコトレは、看護師さんにお尋ね下さい。自分に合ったロコトレを続けて、いつまでもお元気にお暮らし下さい。



お誕生日を迎える方々

亀山 重雄様 (6日)

藍ちゃんの家で楽しく過ごさせてもらい、ありがとうございます。

山本 みや様 (28日)

藍ちゃんの家に来て、皆さんの笑顔が見られて嬉しいです。

レモンの葉の香りを添えて



良い香り

第二藍ちゃんの庭に植わっている柚子の木の話はよくお伝えしていますが、3メートル程のレモンの木もあります。

清々しいレモンの香りする若葉を摘んで、カーネーション、金糸梅、ラベンダーを添えて、カップやオアシス、箱などを再利用して華やかなアレンジ花が出来上がりました。完成した時の皆さんの笑顔は生き生きされていました。

それぞれ家に持ち帰り、玄関や居間に飾られたそうです。



中央の作品は男性利用者さん

新しい電子ピアノがダイルームに加わりました！

ピアノのタッチとほぼ同じ電子ピアノは音色も美しく、今まで以上に利用者さんの声も美しく響きます。自動演奏装置の機能も付いているので、食後やお茶の時間に自動演奏で音楽を楽しむこともできるようになりました。デイやふぁみりーくらぶ歌声喫茶の利用者さんも大満足です。

