

2023年5月1日

いろは新聞

ニュースレター VOL. 2

発行：デイサービスいろは

〒402-0024 都留市小野632-1

☎0554-56-8755



ラジオ体操同好会発足！

某日、天気の良い日を狙って、併設の開地保育園の園庭で「ラジオ体操をやろう！」と出向いてみました。青空の下でのラジオ体操に「若い頃にやったなあ」と懐かしい気持ちになりました。

最近「一緒にやろうよ」と子ども達が迎えに来てくれます。利用者さんは、普段、なかなか外を歩かないので、園庭まで歩いていくだけでも、とても良い運動になっています！



ラジオ体操同好会は、併設の開地保育園の園庭で、午前中に開催しています。ラジオ体操の歌を歌って気持ちを高めて、ラジオ体操第1・第2、サザエさん体操等を実施しています。

ぜひ、私達と一緒にラジオ体操をしましょう！



豆知識

ラジオ体操の効果とは？

- 生活リズムが整う
- 肩こりの改善
- 呼吸機能の促進
- 消化器の働きを改善
- 腰痛の予防

いろはには籠編み職人さんがいます！

クラフトバンドを順序良く編み込んでいくと、素敵な籠やバッグ、アクセサリ等を手作りすることができます。

今や、クラフトバンドも100円均一店で手に入れる事ができます。特別な道具は必要ないので、気軽に始められるとはいえ、色の組み合わせや編み込み方等、少々コツがいるかもしれません。『クラフトバンドで籠編み教室』を開催できるように準備を進めていきます！



籠編み職人さんよりひとこと

昔は竹で籠を作っていたんだけど、竹を採りに行くのも大変になって、今じゃクラフトバンドで籠を編んでいるよ！我流だけどね。やりたい人がいたら教えるよ！

機能訓練も頑張っています

いろはには理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が揃っており、利用者さんの困りごとを解決したり、「やりたい」が実現できるように、個々の希望に沿った機能訓練を提供しています。真福寺の本堂も歩行訓練の場所として活用しています。また、感染症対策をした上で、口のトレーニングも実施しています。機能訓練の内容をご自宅でもできるよう、実際に本人にやってもらうことも大切にしながら、工夫して取り組んでいます。

職員紹介



相談員 上杉 祥恵

海なし県に生まれ育ち、海への憧れからスキューバダイビングをはじめました！皆さんの『できたら良いな』がひとつでも多く達成でき、笑顔で生活できるよう、一緒に頑張っていきます。



五月病に要注意?!

五月病とは5月の連休後に「ゆううつになる」「なんとなく体調が悪い」と、軽いうつ的な気分に見舞われる状態を言います。生活リズムを整え、趣味に打ち込んだり、適度に身体を動かしたりして、元気に乗り切りましょう。下の写真のように肩をぎゅっと上にあげてから脱力する運動を朝晩5回ずつすると自律神経の乱れも整い、身体も軽くなります！



首の痛みは万病のもと！ほぐしましょう！