



なごみ

2020 年

5 月



コスモス荘 茶道教室



普段の教室では講師の先生に来ていただき、お茶をたてていただきますが、外出自粛中の今は自習をしています。所作の良し悪しは素人が見ていても一向にわかりませんが、一服した表情からは自粛のストレスを一時忘れることができたような良い顔をされていました。

特別養護老人ホームこうのとり荘
Tel 0796-24-4014 fax 0796-24-5484

[Eメール kou-tori@jeans.ocn.ne.jp](mailto:kou-tori@jeans.ocn.ne.jp)

養護老人ホーム コスモス荘
Tel 0796-22-2915 fax 0796-29-0737

[Eメール cosmos@h-kounotori.com](mailto:cosmos@h-kounotori.com)

居宅介護支援事業所こうのとり居宅支援センター
Tel 0796-24-7123 fax 0796-24-7130

[Eメール toyooka-shien@jextra.ocn.ne.jp](mailto:toyooka-shien@jextra.ocn.ne.jp)

デイサービスセンター加陽いちごの里
Tel 0796-29-0515 fax 0796-29-0516

[Eメール ichigonosato@estste.ocn.ne.jp](mailto:ichigonosato@estste.ocn.ne.jp)

デイサービスセンター豊岡やなぎの里
Tel 0796-22-1121 fax 0796-24-9593

[Eメール yanaginosato@h-kounotori.com](mailto:yanaginosato@h-kounotori.com)

発行責任者 磯橋 孝行

ホームページ [北但しゃかい](#) [検索](#)



HAPPY BIRTHDAY



このと荘 ☆5月誕生会☆



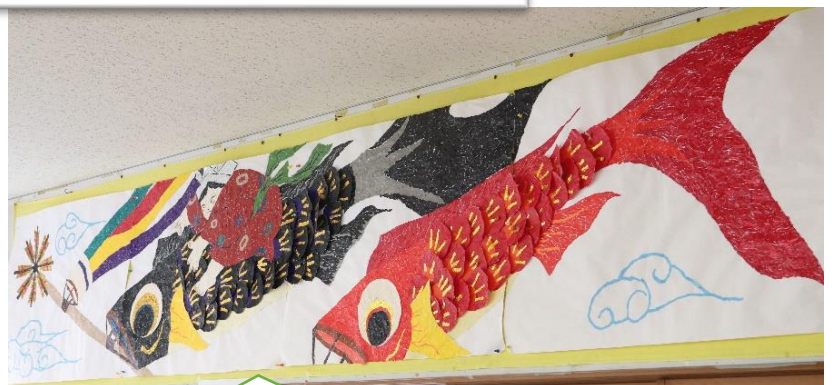
憧れのハワイ航路♪



港町十三番地♪



緊急事態宣言中ということもあり、ボランティア様の受入をお断りしているため、毎月職員が余興をしています。今月は水兵さんに装った職員が曲に合わせて踊りました。入居者の皆様は一緒に歌われたり、手拍子を打たれたりして楽しめました。来年はご家族様も一緒にお祝いできることを願います。



デイサービスセンター豊岡やなぎの里壁面に飾られた利用者皆様で作成された力作！！

ステイホームの今だからこそ実践！家の中でできるリハビリ♪

豊岡市では防災無線でラジオ体操を放送することで運動を励行していますが、緊急事態宣言以前と比べて、体力低下や体調不良等を感じておられる方も多いことと思います。当事業会では、これまでから各施設において利用者様にレクリエーションや体操の機会を設けてきました。この時期だからこそ、ご家庭でも簡単な運動を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？幾つかご紹介します。（豊岡やなぎの里 機能訓練指導員）

～椅子に座って行う運動～

膝伸ばし

- ・足は肩幅に開き、爪先は真っ直ぐ上むきにして膝を伸ばします。
- ・床や畳に座って（寝て）実施するには
 - ① 膝の下に丸めたタオルを置く。
 - ② 足首を直角にする。
 - ③ タオルを押し潰すように膝を伸ばす。

《Point》

- ・10 秒を目安に姿勢を維持してみましょう。
- ・膝の曲げ伸ばしでも OK!!
- ・爪先を内側、外側に倒しながら行うことで太もも前面を鍛えられます♪

ひざ痛が
軽減!!



どれも TV を見ながら
できますね♪

太もも上げ

- ・足は肩幅、太ももを座面から離します。

《Point》

- ・10 秒を目安に姿勢を維持しましょう。
- ・体を前に倒さないように注意!!

筋力
アップ!!



股開き(股閉じ)

- ・膝を外側から押します。
- ・その力に抵抗するように股を開きます。
※逆の動作も実施してみましょう。
協力してもらうと行い易いです。
- ・痛みのないよう 10 回頑張りましょう。

柔軟性も
向上!!



☆ まめ知識 ☆

太もも周辺の筋肉は骨盤・体幹・歩行の安定性に直結しています。立位、歩行が安定すれば様々な ADL (日常生活動作)、QOL (生活の質) が維持・向上します。

☆ アレンジ ☆

ゴムバンドを椅子にくくり、片足・両足に通す…など行えば今回ご紹介した運動の負荷を上げることができます。しかし、怪我を予防するために無理のない負荷で回数をこなすことを意識しましょう。

新規学卒者職員紹介



4月より新しい仲間が増えました。皆さまどうぞよろしくお願いします。

こうのとりの荘

なかむら みづき
介護員 中村美月



こうのとりの荘

こばやしあつし
介護員 小林宏旨



～ご挨拶～

まだ不慣れではありますが、少しでも早く皆さんのことを知っていけるように、まずは皆さんの顔をしっかりとみて挨拶するように心掛けたいです。これからよろしくお願いします。

～ご挨拶～

趣味はテレビゲームなどで遊ぶことです。何かひとつでもいいので、自分の得意なものを見つけられるよう頑張っていきたいと思っています。

虫歯予防デー

日々の習慣を見直すチャンスです！



6月4日は、6（む）と4（し）の語呂合わせで「虫歯予防の日」と言われています。口腔内を清潔に保つことは、様々な病気を予防する第一歩と言われています。まずは食事をしっかり噛むことが大切です。噛む回数が増えることで唾液がたくさん出ます。唾液には虫歯を予防する作用もあります。しっかりと噛む習慣、丁寧な歯みがきの習慣などを見直すことで口の健康を維持すると共に身体の健康も守っていきましょう。（こうのとりの荘 歯科衛生士）

いつもお手入れありがとうございます

岩本和彦様のご協力で施設玄関前の花壇にはたくさんの花が咲いています。



利用者と職員も楽しませていただいています。色とりどりに咲く花を眺めていると気持ちが安らぎます。



編集後記

自粛要請によって面会も叶わず、施設をご利用いただいている利用者様や、ご家族様には本当にご迷惑をおかけしております。年に一度のお祭り「いちどきん祭」も今年は中止になりました。利用者様の楽しみが減ることは本意ではないですが、安心安全に過ごせる日常へ戻るためにも慎重に進めさせていただきます。（Y）