

9月

はじめに

朝夕の風に秋の気配を感じる季節となりました。
施設では敬老の日を前に、御利用者様の笑顔あふれる日々が続いています。
9月号はミャンマーからの新しい技能実習生の紹介や納涼祭の様子等を紹介しています。
皆様の健やかな毎日を願い、今月号をお届けいたします。

こゆき

令和7年9月号

発行・編集 : 社会福祉法人 恵春会
特別養護老人ホーム 祥麟館
〒861-4215 熊本県熊本市南區城南町沈目 1513
Tel(0964)28-7711

《祥麟館基本理念》

人間尊重の精神と人間平等の思想で生きがいのある生活を

【今月のベストショット】



たんぽぽグループの
小林タケ子様です。
ビーチボールでバレーを楽しめました。
すごく上手でしたよ。

たんぽぽ

レクリエーションの一環として、フロアに飾るひまわりの絵を作成しました。にこやかな顔や真剣な顔など、色々な表情をされながら楽しまれていました。



どれを貼ればいいの？



キレイに出来るかな？



私にまかせて！

新入所者紹介



鳴瀬シオリ様です。
宜しくお願いします。

千寿

フロアでカラオケ大会を開催しました。初めは恥ずかしそうにされている方もいらっしゃいましたが、皆さんとても楽しそうに唄っていました。



どう！私の歌声？



らららら～♪



少し恥ずかしいな。

新入所者紹介



甲田幸子様です。
宜しくお願いします。



陽だまり

外はとても暑く今月は外出行事が出来ませんでしたので、ひまわりの写真を見て夏を感じて頂きました。目を大きくされたり、「きれいな」と言われたり様々な反応をされていました。



ひまわりキレイだね。

外は暑そうね。

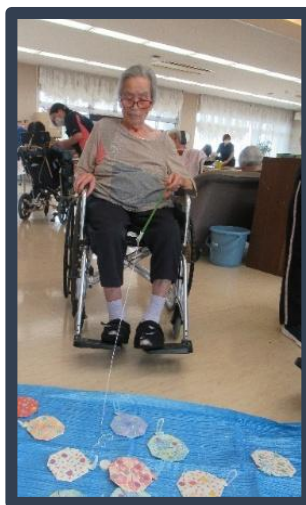


きれいな！



納涼祭

8月31日に納涼祭を開催しました。
わたがし屋やかき氷屋、チョコバナナ屋、釣りのゲーム屋等の出店
が並び、皆様とても喜ばれていました。



職員研修

8月の職員研修として「感染対策研修」を行いました。
防護服の着脱方法の説明を受けて、実際に着脱の練習
を行いました。これから感染症が流行する季節になって
きます。職員は緊張感を持って受講していました。

快適ライフ通信！

おうちで簡単にできる筋力強化運動

●つま先立ち
主に下腿(かたい)
三頭筋を鍛える
かかとを1、2、3
でしっかり上げて、
1、2、3でゆっくり
おろす



●股関節の屈曲
主に腓腸筋を鍛える
1、2、3でひざを胸
に引きつけ、1、2、3で
ゆっくりもどす
※上半身をひざの方に
動かさないように
※足を交互に動かすと
比較的多く続けられる



●ひざの伸展
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える
1、2、3でひざを床と
平行になる
まで伸ばし、
1、2、3でゆっくり
おろす
※つま先を天井に向けてすることで前脛骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから離れてみる
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる



●足関節の屈曲
主に前脛骨筋を鍛える
1、2、3でつま先を
天井に向け、
1、2、3でゆっくり
おろす



●イスからの立ち上がり
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える
1、2で立ち上がり、
次の1、2で座る
※立ち上がる時は手を使わないよう脚を動かす
※ひざをしっかりと伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修：財団法人日本体育協会」より

今月は運動の秋という事で転
倒予防のための「筋力強化運動」
についてご紹介します。

高齢になると、病気や筋肉低下
がきっかけで転倒しやすくなり
ます。なかには、繰り返し転倒し
てしまう方も少なくありません。

転倒が繰り返されるとケガや
骨折につながり、身体機能を低下
させてしまう恐れがあります。
このように、転倒は身体の衰えの
悪循環を生み出すきっかけとなる
事もあります。

興味がある方は、是非お試し下
さい。

新しい技能実習生の紹介

8月よりミャンマーから新しく技能実習生がやってきま
したので紹介させていただきます。

モーと呼んで下さい。
仕事頑張ります。



モー・サンダー・ライン

ジンと呼んで下さい。
宜しくお願いします。



ティ・ダー・ジン

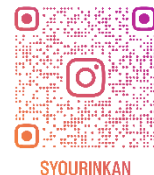
お知らせ

☆敬老会

日時：9月15日(月) 11:00～11:50

場所：祥麟館 「たんぽぽ」「陽だまり」フロア
御家族様も、お食事前まで参加できますので、
ぜひご来館ください。

祥麟館Instagramについて
施設内の日頃の様子を紹介しています。
右のQRコードからご覧ください。



SYOURINKAN

編集後記

こゆき「9月号」いかがだったでしょうか？
まだまだ暑い日が続いています。体調管理に気を付け
ながら残暑を乗り越えましょう。

編集：吉井