

第45号 しなのめライフ 9月号

「しなのめライフ」は社会福祉法人 憲章会の最新ニュースを毎月10日に発行しております。

入居者の日常生活をスナップ写真にまとめてみました♪



平成27年度入居者健康診断！！ 中部地区医師会の職員の皆様のご協力のもと、アクロポリスホールにおいて123名の方々が健康診断を受診されました。最近の医療機器は進んでいますね！！車椅子に乗ったままでのレントゲン撮影・心電図が簡易に行えます。手際のいい医師会の職員と東雲の丘看護師・介護職員総出で静かに実施できました。皆様お疲れ様でした。・・・♪ 2015.8.25

入居者の笑顔と職員の間を覗いてください



らんの大鉢寄贈♪♪ 歌会ボランティアの入里先生から素晴らしい「蘭 白と紫の二鉢」頂きました。ありがとうございました。

小規模多機能型居宅介護事業 東雲の丘～ドライブへ～
玉泉洞にてエイサー鑑賞し、南部ドライブインにて昼食会！！天気にも恵まれ、皆で楽しく過ごしました。次のドライブが楽しみです♪♪

高齢者に関することは何でもお気軽にご相談下さい

- 特別養護老人ホーム 東雲の丘
 - 東雲の丘 グループホーム
 - 在宅型有料老人ホーム マチュピチュ
 - 東雲の丘 デイサービスセンター
 - 東雲の丘 ショートステイ
 - 東雲の丘 配食サービス事業
 - 居宅支援事業所 東雲の丘
 - しなのめ小規模多機能型居宅支援事業所
 - サービス付き高齢者住宅ハナミズキ
 - しなのめ介護相談センター(イオンタウン店)
- 定員『100名』“完全個室型”のユニットケアが特徴です
定員『18名』“完全個室型”の認知症ケアが特徴です
定員『20名』自立から要介護者までどなたでも入居ができる施設です
年中無休で『通い中心に』在宅生活を支える事業です
年中無休で必要に応じて『泊り』が出来る事業です
管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食配達が出来ます
介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成します
『通い』を中心に『泊り』や『訪問』のサービスが受けられます
定員『18名』60歳以上の虚弱な方から利用できます
「相談して安心した♪」をモットーに分かり易く無料で行います

特別養護老人ホーム 東雲の丘



098-946-2051

もっと詳しく！料金のことや日々の出来事がわかります！
<http://www.kenshoukai.or.jp/> または“東雲の丘”で検索！

〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

しなのめエイサー倶楽部

しなのめエイサー倶楽部は総勢15～20名程度で構成され、毎年沖繩の夏と共に活動を起こします。沖繩では、毎年、旧盆が近づくと、各公民館からドンドンと太鼓を打つ音が聞えてきますよ。ウチナーンチュは何故か、エイサーの音を聞いた時、見た時に、無条件に心が熱くなり、胸がドキドキしてしまふのではないのでしょうか。この胸のドキドキをウチナーグチで、「チムドンドン」といいますよ。この日、しなのめエイサー倶楽部の演武を観て聞いて、入居者の方も、利用者の方も、私達職員も、みんなチムドンドンして、どこからともなく、掛け声や、ゆび笛、手拍子、一足先に沖繩の夏を楽しみました。エイサー演武に披露したミルクムナリは独自の曲調で強さを表現しました。2曲目はしなのめ独自の曲調でエイサーを披露。ウチナーの素晴らしさを表現しました。



しなのめエイサー倶楽部によるエイサー演武披露会 & 東雲職員による盆踊り披露会



みんな揃ってハイ・チーズ！！
しなのめエイサーと盆踊りのお披露目、平成27年7月25日に開催よていであった「第36回 東雲の丘納涼祭り」が台風12号の影響で中止になり、メインイベントであったエイサーと盆踊りを、練習の成果も見てもらいたく、急きよお披露目を開催いたしました。お披露目が始まると、盆踊りは和やかに手拍子であわせて利用者さん、入居者さんも手を使わずに、指笛がなり、掛け声が始まりと、皆さん、大盛り上がりとなりました。演武終了後には、職員と入居者さん、利用者さん皆で写真撮影をしました。

9月の行事

- ・東雲の丘 敬老会
- ・子供組踊り公演
- ・東雲の丘大運動会

ちゃーがんじゅうのうちから介護予防をはじめましょう！

介護予防は、元気な人が介護が必要な状態にならないように、日常生活を活発にすることによって生活を改善すれば再び向上・維持させることです。心身に衰えがみられる場合も、生活を改善すれば再び向上させられるということが多くの事例で証明されています。元気な人も心身の衰えが心配な人も、いつまでも元気に過ごすため、早いうちから積極的に介護予防に取り組みましょう。

もっと広めたい介護予防機器について！！

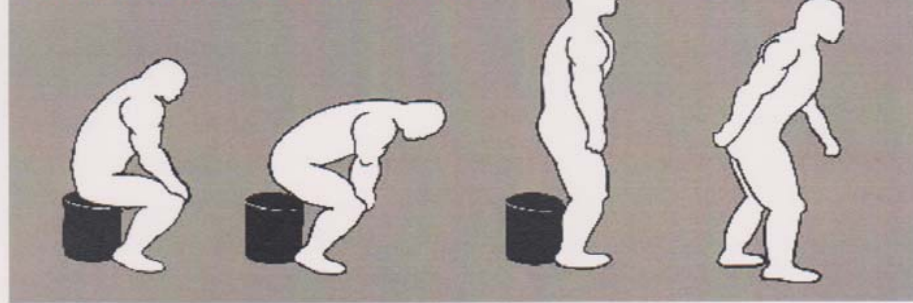
東雲の丘サービスに導入されている、介護予防機器トレーニングマシンを紹介します。

東雲の丘は介護予防機器を4台導入しています。その介護予防機器マシンについてお教えいたします。（今までに無い新時代の筋トレ介護予防元気倶楽部 筋肉の反射とバランスを戻しその瞬間から効果が出ます！）使用希望の方はまずはご連絡ください！

★ 使用前 ★ ↓↓↓

年齢を重ねるにつれて正常な筋肉バランスが崩れ、筋肉の反射も鈍くなり前傾姿勢になって行きます。このことによって転びやすくなったり、立ち屈みや歩行時に足・腰・膝に負担をかけ次第に痛めていきます。この筋肉バランスを直さない限り痛んだところも直りません。

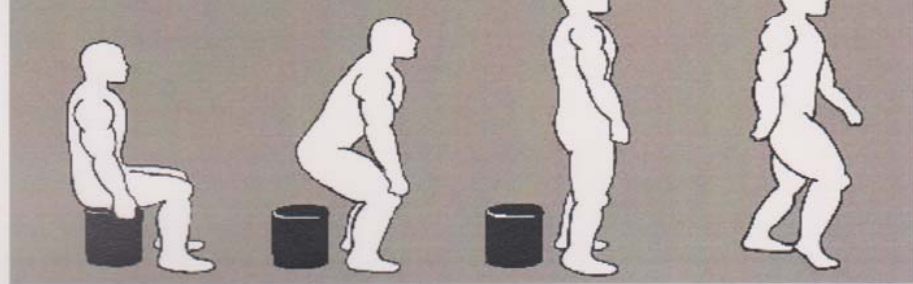
介護予防元気倶楽部 使用前



★ 使用后 ★ ↓↓↓

筋肉の反射速度を上げる特殊な抵抗装置と、介護予防専用設計された特殊な軌道を持ったマシンが、筋肉の反射とバランスを正常に戻してくれます。使用した瞬間から足・腰・膝の負担を無くし、立ち屈みを著しく楽にします。また、前傾姿勢も無くなり筋肉の反射速度が上がり、転倒を予防します。筋肉の反射とバランスを戻した上で筋力を向上させる、今までにない驚異の機能です。

介護予防元気倶楽部 使用后



できることからちょっとずつ介護予防に取り組みましょう！

運動機能低下は、自然の老化よりも、むしろ「体を使わない」ためにおこります。普段から体を動かしていれば、高齢になっても運動機能を維持・向上させることができます。もう年だからとせず、自然の老化と仲良くおつきあいしながら無理なく楽しく体をうごかしましょう。



押し引き訓↑

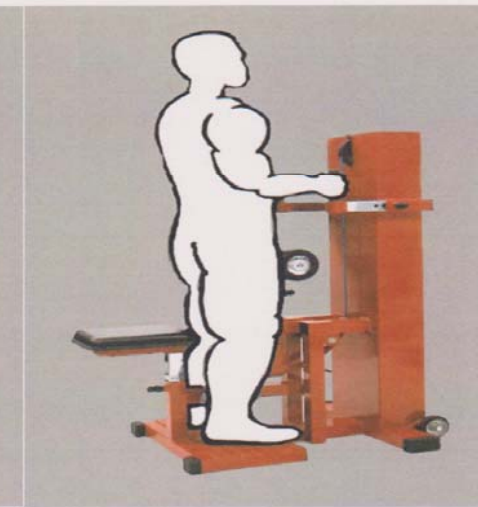
マシンの特殊な抵抗力を押す事で起き上がりのための筋力を呼び覚まします。



押し引き訓↑

マシンの特殊な抵抗力を引く事で肩甲骨を遊離させ、肩関節が楽になり、肩の動きを広くしてくれます。

立ち上がり訓↓



マシンが自然に間違った筋肉の動きを矯正し、膝に負担のかからない立ち上がり動作に改善してくれます。負担なく腰の筋力を向上させ姿勢が矯正される事で歩行が楽になります。行った瞬間から効果が出ます。

※次号には開け閉め訓・膝あげ訓の紹介を致します。次号もお楽しみに・・・♪

興味のある方はお電話下さい。（東雲の丘 ☎098-946-2051）



クイズに答えよう！答えが分った方、先着5名の方に東雲の売店で何かもらえちゃうよ！

東雲の丘でエイサーを披露してくれた倶楽部の名前は？

答え 〇〇〇エイサー倶楽部