

こいのぼりがいっぱい♪



先月は、5月にちなんで、こいのぼりを作りました。「うちにも昔は、たくさんこいのぼりがあったよ」などと、昔話に花を咲かせながら楽しんで活動に取り組み、全部で6匹のこいのぼりが完成しました。とても大きな力作ができあがったので、記念に写真も撮りました。皆さんで協力し合うと、こんな大きな作品も作ることができるんですね！



↑ 写真は、いつも元気いっぱいの木曜日のみなさんです☆

お誕生日おめでとうございます☆

昭和2年5月1日 生まれ

昭和5年5月10日 生まれ

昭和3年5月15日 生まれ

昭和14年5月23日 生まれ

昭和10年5月12日 生まれ

昭和8年5月6日 生まれ

第7回友遊クラブ自治会総会



みのりの里共和には、入居されている方々と、施設をご利用されているデイサービスのみなさんとで構成されている自治会があります。4月21日には、自治会総会が執り行われ、昨年度の活動を振り返ったり、今年度の予定を確認した後、共和町寿大学のカラオケサークルのみなさんの歌や踊りを楽しみました。最後は自治会を代表して、宮崎政吉様が万歳三唱をされました。今年度も、みなさんと交流を楽しみながら、より良い活動ができるように頑張りましょう！



↑ ディvs特養 対抗レクリエーション表彰式。結果は準優勝でした。今年度はトロフィーを奪還しましょう！



↑ 慰問の方々や特養の方たちと会って楽しいお話に花が咲きました♪



4月の活動風景

4月もみなさん元気いっぱい、デイサービスを楽しまれていらっしゃいました。ここで、活動風景の一部をご紹介します。



↑ こちらは、紅白玉入れ。どの曜日でも大盛り上がりでした。



↑ 友遊クラブで購入したスカットボール！大人気です☆



楽しいと、時間はあつという間に過ぎますね♪



♪ハッピーバースデー♪

4月生まれの方は2名いらっしゃいました☆ 木下さん・田村さんおめでとうございます♪ 何やら、金ピカの方もお祝いにかけてくれましたよ！みなさんのもとにも、そのうち現れるかも…！？



DIY活動・続いています！

4月のDIY活動は、やはり、こいのぼりがメインでした。
 完成したこいのぼりを、優雅に泳がせるにはどうしたら良いか…？
 みなさんの指示が、青木DIY部長を動かします(笑)
 おかげさまで、立派なこいのぼりが今日も施設の上を泳いでいますよ☆
 そうそう！宮崎さんはテーブル修理もしてくれました。ありがとうございます☆



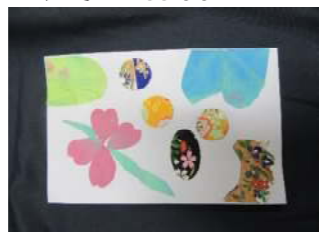
みなさんの作品展

Minorinosato handmade museum

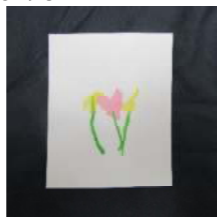
4月は、何名かの方々が和紙を使って絵はがきを作りました。
 今回は、その作品の一部をご紹介します。



増田志津子様



長尾ハツ様



細田芳江様



笠原スエ子様



増田 弘様



大場一様



神山繁子様

みなさんの作品大募集！

みなさんが作った作品を、通信でご紹介いたします☆
 ジャンルは問いません。小物でもお習字でも俳句でもなんでもOKです！
 たくさんの作品をお待ちしています♪

健康寺子屋



膝の痛みのおはなし

変形性膝関節炎（へんけいせいしつかんせつしょう）という病名を耳にしたことはありますか？ 年齢を重ねるにしたがって膝の軟骨が徐々にすり減り、骨と骨がぶつかることで痛みが生じ、足がO脚に変形してしまうこともある病気です。今回は、病状の進行を予防したり痛みを和らげるための運動をお勧めします♪



① 膝の曲げ伸ばしの回復（可動域訓練）

関節の動きが悪くなったり、動く範囲が狭くなった場合に、その動きの改善や動きの範囲を広くする目的で行います。

膝を温めてから行うと、痛みも少なく関節や筋肉も柔軟になっているのでより効果的です。

蒸しタオルを10分ほど当てたり入浴時に浴槽の中で行うのが良いでしょう。

（くれぐれも、お風呂の中でおぼれないように背中をしっかり付けて行いましょう）



ふくらはぎのストレッチ



股関節の柔軟



浴槽内での膝の伸展

② 膝を支える筋力の回復（筋力訓練）

太ももや膝の周りの筋力を鍛えて、膝の関節を支える力を強くすることが大切です。

決して無理をせず、苦痛にならない範囲で行い、毎日少しずつでも継続して行うことが大切です☆



仰向けに寝て、足を30度くらい上げる(10秒)



椅子に座って片脚ずつ伸ばす(10秒)



水中歩行やプールでの運動

編集後記

あたたかい春の陽気に誘われて、先日は皆さんで施設の周りを散策し

中には、フキを収穫された方もいらっしゃいました。これからは、施設内だけではなく、外にもでて気持ち良く皆さんと運動ができればと思いますので、みのりの里へお越しの日には動きやすい服装を帽子を持って来られることをお勧めします。

