

花だより

平成30年4月17日発行
第31号



発行者
有限会社Gracias
かいごの花みずき
長崎市平和17-7
TEL 095-842-8732

春真っ盛り

施設長 西岡 敏

俳句に「山笑う」の季語がありませんが、御存じでしょうか。実は私もある山男の方に先日教えてもらいました。桜が満開となり花みずきの周りにも春がやってきました。屋上から見える山々はまさに楽しそうに笑っているかのようです。今年の冬は例年以上に寒く、何度となく雪の驚異を感じさせられました。関東では春分の日に降雪で交通渋滞が発生するほどでした。

少し前の話になりますが、冬季オリンピックが韓国で開催され大いに盛り上がりました。オリンピックの情報交換が日常会話の中心になっていたほど盛り上がりました。特にフィギュアスケートの羽生選手の68年ぶり2大会連続金メダル、またカーリングでは氷を掃く動きと甲高い指示の力の強さと「もぐもぐタイム」や「そだね

ー」がちよっとした流行語になりました。長崎は冬季オリンピックの競技とは縁遠いですが、TV観戦を通してスケートの優雅さやスピード、氷上のチエスと呼ばれるカーリングの楽しさを知り、冬季スポーツのファンも増すのではないかと思います。選手の頑張りをみて、やる気を出した人も多いのではないのでしょうか。日常の色々な出来事があり落ち込むこともあるかもしれませんが、これらを前向きにしてくれるスポーツの力は凄いですね。

サッカーでは、今年からVファレン長崎が遂にJ1リーグに昇格しました。大人も子供も一緒に応援できる地元長崎のチームに、これからも夢を与え続けて欲しいものです。

2019年はラグビーワールドカップが日本で開催されることになり、長崎市もキャンプ地になっています。来年の秋は長崎も第2次五郎丸ブームがあるかもしれません。

皆様も自分に合ったスポーツをし

たり、気候の良くなるこれからの時期に体を動かしながら心身共に充実した生活を過ごすには如何でしょうか。

花みずき本館屋上



本館駐車場に花みずきが咲きました



訪問看護ステーションが 移転しました

この度「エミネット清川」ビルの1階に事務所が移転しました。

新築の匂いがする日当たり良好の事務所です。窓からは桜の木が目の前に見え、開花の時期には素晴らしい景色が楽しめます。

訪問看護ステーションは、現在常勤看護師3名、非常勤看護師2名、理学療法士1名、事務員1名の計7名で業務を行っています。

花みずきにご入居中の方々を中心に、近隣地域に住んでいらっしゃる方々にも訪問看護サービスを提供しております。経験豊富なスタッフが、真心を込めて看護を行っておりますのでよろしくお願いたします。笑顔あふれる事業所です。ぜひ一度お立ち寄りのください。



特定施設入居者生活介護

お花見

3階特定施設です。今年は3月下旬から4月上旬にかけて近所の浦上天主堂下の公園までお花見を兼ねて散歩に出掛けました。

写真を撮った日は桜が丁度満開になっており、皆様「わあ〜綺麗やね〜見れて良かった!」と大変喜ばれていました。

春休みということもあり、公園では沢山の子どもたちが元気に遊んでおり、皆様目を細めてその様子を見守られていました。



良いお天気に
恵まれました!
浦上天主堂の
桜も満開です



お彼岸



甘いものは別腹♪



3月20日はお彼岸と言うことで3時のおやつに「ぼたもち」を提供致しました。「なつかしか、おいしかね」と皆様には好評でした。



デイサービス+C

バレンタインデー

2月13日から15日の間、バレンタインデーにちなみ、特に男性のご利用者様に楽しんでいただきたくチョコプレートフォンデュを企画しました。

バナナ、マッシュマロ、+Cの屋上で採れたパルル柑、デコボンなどの具材に溶かしたチョコをつけて召し上がっていただきました。一番人気はマッシュマロ! 「初めて食べた」「楽しかね」などのコメントが多く好評だったのでまた企画したいと思います。

お花見ドライブ



HAPPY
VALENTINE'S
DAY ♥



3月24日から30日の間「お花見ドライブ」に出掛けました。今年は開花の期間が急に早まり、また短かった為、観賞場所もギリギリまで検討しました。送迎の関係もあり、思い切って滑石方面まで足を延ばしました。最高の天気にも恵まれ、一年に一度の満開の桜に出逢うことが出来ました。
「また来年も見たい」と、皆様からうれしい声をいただき、大変好評に終える事が出来ました。

花みずき鍼灸整骨院

春の暖かな日差しが心地よい毎日となりました。たくさん着込んでいた洋服も少しずつ薄く、軽やかになってきたのではないのでしょうか。

薄着になると気になってくるのがほっこりしたお腹…。最近ではテレビでも腹筋の特集を見る事が多くなりました。お腹を引き締めるために腹筋を鍛えたい。男性なら引き締まったシックスパックを、女性はしなやかでしぼられた理想的なお腹。誰しも憧れますよね。

当院でも電気による「腹筋トレーニング」を始めました。運動は、本来人間の意思で脳から指令を出し筋肉に力をかけて収縮させることで、筋肉を発達させるものです。当院ではEMSという電気器具をお腹につけて電気を流すことにより意思に関係なく、鍛えたい部分の筋肉に電気を流すことで、筋肉を収縮させることができます。運動に関係なく、また高速度で電気を流すことができます。そのことで、通常の効果的に鍛えられることが出来ます。



腹筋に電気を当て、深い部分の筋肉に直接アプローチします

電気を流した後にベッド上で出来る筋トシを先生と一緒にしてもらい、更にバイオステップという自転車漕ぎの有酸素運動をして頂くことにより、効果がより一層期待できるようになります。

腹筋をつけるもただ引き締まるだけではなく嬉しい効果もあります。

- ① 筋肉がつくと腰痛改善
 - ② 内臓が正しい位置になり便秘改善
 - ③ 姿勢が良くなる
 - ④ 体が疲れにくくなる
 - ⑤ 代謝が上がって冷え症改善
 - ⑥ 体幹が鍛えられ太りにくくなる
 - ⑦ 血流が良くなるので肌のツヤUP
 - ⑧ 汗をかくことでストレス発散…
- などたくさん効果が期待できます。

しかし、運動だけでは理想の腹筋には近づけない為、食生活も大事になってきます。気をつけていても知らずの間違った食生活をしてた！なんてことも多いので少しだけ知識を知っておく事で購入時や食事時に気にかける事が出来ます。食生活のアドバイスもしておりますので分からないことがあればお尋ねください。

もちろん腹筋を引き締める目的ではなく、運動不足解消や健康維持の方も一人一人に合わせたメニューが出来ますので夏にむけて今から一緒に鍛えていきましょう！

腹筋トレーニングは予約制になっておりますので気になる方は来院前に電話ください。



電気を流した後はベッド上で

筋肉トレーニング！

見た目以上に結構効きますよ！！



花みずき鍼灸整骨院は
花みずき第2ビル1階にあります

入居者様、テイサービスご利用者様
だけでなく、どなたでも
ご利用いただけます

お気軽にお越しください



ご長寿祝い



3階特定施設にお住いの石橋サキ子様が、この度百歳のお誕生日を迎えられ、時津町長が直々にお祝いに来てくださいました。

石橋様は、テレビを見るのがお好きで、パズルなどの手作業もよくされています。お食事もお好き嫌いなく何でも召し上がられるので、それが健康の秘訣でしょうか。これからもお元気で楽しくお過ごしただけよう、私達がサポートしたいと思えます。



行事食

～ひなまつり～



常食



3月3日にはおひなまつりということのでちらし寿司や魚の柚庵焼きなどの行事食でお祝いました。



デザートのお雛様ケーキには、いちごのお雛様が飾られています。

ソフト食



私の休日

スタッフペンリレー

機能別対応型ティサービス

荒木 和子

ペンリレーは初めてなので、最初何を書いたらいいのか悩みましたが、私の事を少し書きたいと思います。

私の休日は友達と遊んだりイベントに行ったり過ごします。田舎で育ち遊ぶ場所は少なかったのですが、自然に囲まれていました。

高校卒業後に、実家から離れる事を決意しました。小学校から仲の良い友達が友達と離れるのは寂しかったのですが、職場の近くにアパートを借りて住んでいます。そんなに実家から遠くはないのですが、休みが合った時は友達に連絡し高校時代の話や最近の出来事などを話していると時間を忘れて何時間も話すこともあります。

友人から「地元に戻って来ないの?」と聞かれる事も多いですが、なかなかお互い時間が取れず帰れない事もあり、いつか高校時代の友人と集まって「旅行に行きたいね」と話しています。実現できるか分からないですが、いつかできたらいいなと思っています。



私の地元、雲仙の橋神社の写真です

※編集後記※

新年度が始まりました。

皆様におかれましてはお花見を楽しまれたでしょうか。今年は桜が開花するのが例年より早く、あっという間に満開になり、散ってしまいました。

春は桜以外にも綺麗な花が沢山咲くので楽しい気分になりますね。

〈編集委員〉

- 立野信太郎 赤島江美 中村利加子
- 坂口敬子 井手繁之
- 森岡晃一 濱崎みゆき 宮崎亮
- 三根恵子 百崎優子