

竜爪園だより

平成21年10月号

松坂屋作品展

～デイサービスセンターソレーナ～



来る10月14日(水)・15日(木)に松坂屋北館5Fにて第35回福祉楽市が開催されます。今年は今中部地区約20ヶ所の社会福祉施設から、様々な作品や商品が出品され、会場にて展示、販売されます。特別養護老人ホームの出品は少なくなりましたが、竜爪園は毎年参加させていただいており西瀬名デイサービスの指編みマットは毎年楽しみにされる顧客の方がいらっしゃる盛況ぶりです。現在デイサービスセンターソレーナでも作品作りにみなさん精を出されており、刺し子の布巾作りや押し花のコースター作り等行っています。一人ひとりの方々が手作りで作った作品は他に二つとないオリジナルな作品で、どの作品にも作った方の愛情が注ぎ込まれていると感じます。当日は食品等の販売も致しており、皆様どうぞお誘い合わせの上お越しく下さい。

日時：10月14日(水) 午前10時～午後7時
10月15日(木) 午前10時～午後4時

場所：松坂屋静岡店 北館5F カトリアサロン

新型インフルエンザ予防について

ここ最近、新型インフルエンザの流行に関する報道を目にする機会が増えてきました。竜爪園でも感染予防のため予定していた敬老会などの多くの方が集まる行事を中止する等、対応を随時実施しています。

この新型インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染といわれています。

飛沫感染とは、感染した人の咳・くしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスにより感染することをいいます。接触感染とは感染した人が咳やくしゃみを手で抑えた後に物や人に触れたりすることより粘膜や結膜などを通じてウイルスが体内に入ることを行います。

感染を予防するために

- ・ 咳・くしゃみ際にはティッシュ・マスク等で鼻・口を被い、人から顔を逸らすこと。
- ・ 鼻をかんだティッシュは、放置せず、すぐにゴミ箱に入れ、咳やくしゃみを手で被ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ・ 人が密集する場所への外出は避け、帰宅後は必ず手洗い・うがいをする。
- ・ バランスの良い食生活を心がけ、十分な睡眠をとる。

来園される皆様へのお願い

- ・ 発熱・咳・くしゃみ・鼻水が出るなどの風邪症状のある方は面会や入園をご遠慮下さい。入園されている皆様のご様子につきましては適宜連絡をさせていただきますのでご安心下さい。
- ・ ご家庭内に発熱・咳・くしゃみ・鼻水等の風邪症状の方がいらっしゃる場合は面会の際にマスクを着用してください。
- ・ また上記に該当しない方につきましても玄関に備え付けの消毒液がありますので、ご来園時の消毒は必ず行って下さい。マスクの必要な方はお申し出下さい。



敬老会



今年度の敬老祝賀会は新型インフルエンザの流行により、大事をとって、多くの方が一堂に会することを避けて予防に努めることにしました。

その為、9月15日は、各フロアにてご利用者様と職員でささやかなお祝いの会を開かせていただくことに。今年度は、喜寿の方が3名、傘寿の方が3名、米寿の方が12名、卒寿の方が6名、100歳以上の方が3名いらっしゃいます。

今年は、4F職員の望月を中心に「ぜに太鼓」を披露！音が流れると自然に身体がリズムをとってる姿が見受けられました。



お知らせ

長期入園者・家族交流会

9月の交流会には多くのご参加をいただきまして誠にありがとうございました。この家族交流会は、普段なかなか接する機会のないご家族様同士の交流・歓談の場として、入園者・家族の会の主催で開催しています。10月につきましては、下記の日程で開催いたします。午後のひと時、お茶を飲みながら語りませんか。

日時：10月22日(木) 13:30~15:30

会場：コミュニティーホールほっこら 会議室



10月ボランティアにご来園の方々の予定

12日(月) 10時半: ひびきの会(2階)

15日(木) 10時半: なごみ会(2階)

19日(月) 10時半: ひびきの会(ほっこら)

21日(水) 10時半: 灯会(ユニット)

21日(水) 10時半: 恒友会(4階)

14時半: 静岡教会(各階)

22日(木) 10時45: おたまじゃくしの会(ほっこら)

26日(月) 10時半: ひびきの会(3階)

27日(火) 14時: 元気体操(ユニット)

骨盤体操で元気になろう

私達人間が、二本足歩行をするように成ってどれぐらいたつのでしょうか? 直立することで脳が発達し、手が使えるようになり、この地球上の他の生物より飛躍的な進化をすることができたのですが、それと共に 身体への負担も大きく変わってきたのです。それは、骨盤の機能にあります、他の哺乳類とはちがい、骨盤により上半身の重さを支える必要がでてきたのです。

そのため骨盤とその周辺にはそれまでとは異なるストレスにさらされるようになったのです。それは、腰痛をはじめとする運動器系のトラブルのみならず諸々の心身の不調の原因となることも多いのです。そこで今回は、骨盤の機能改善のための簡単な体操を試してみましょう。

1、骨盤コマ回し

椅子に腰掛けた状態で、両腸骨部に手を当てて骨盤を水平に回します。(左右10回)

2、腰伸ばし

両足を肩幅くらいに開いて立ち、息を吐いて両手で腰の下を支え上体を45度に傾けます。次に背中-腰を伸ばし、息を吸いながら上体を起こします。(ゆっくり10回繰り返す)

3、大きい骨盤回し

両足を開いて立ち、腸骨に手を当て、水平に回します。次に前後左右方向へ骨盤を動かして下肢全体のストレッチをします。(各方向10回、両大転子上端の高さに ゴムバンドを巻くとさらに効果的)



発行・印刷

社会福祉法人 天心会
特別養護老人ホーム竜爪園
〒420-0903
静岡市葵区長尾 89 の1

竜爪園の介護やサービスについて、皆様からのご意見・ご要望などをお伺いしたいと考えています。施設に備え付けのご意見箱や電子メール、電話、ファックス等により、お気軽にご意見をお寄せください。

電話 054-265-3838

電子メール ryusouen@love.or.jp

FAX 054-265-1350

<http://www.love.or.jp>