

機能訓練士 扇原先生の 為になる話

最高気温が40度近くにもなる近頃ですが、クーラーを上手に使っていくことも大事です！
部屋にいるとついつい冷やしすぎてしまうことも…。そんな時はストレッチでリラックスで
す。猫の伸びのポーズはリラックス系のポーズとしてよく行われます。肩や背中まわりのス
トレッチに効果的です！

猫伸びのポーズのやり方

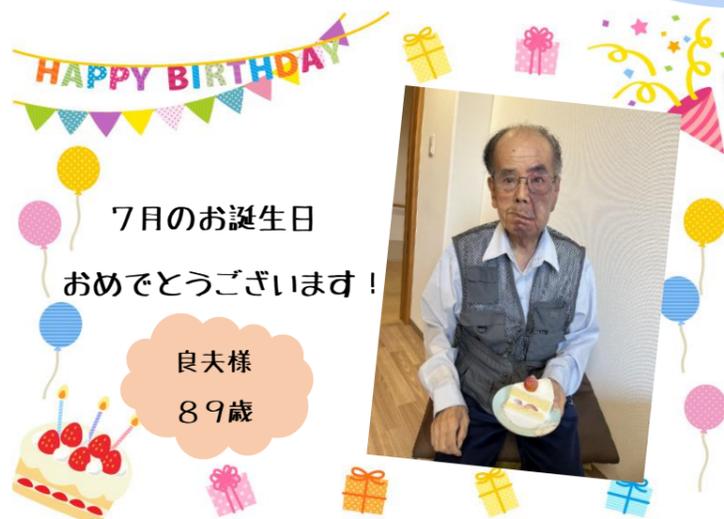
よつんばいになり、お腹を引っ込めて薄くする。両手は肩の真下、膝は腰の真下にくるようにして、膝の間は骨盤幅程
度にスペースを作る。

両手を少しずつ前に出し、脇の下を伸ばしたらゆっくりと胸とあごを床に近づける。

お尻を高い位置でキープし、指先からお尻までやさしく伸ばす意識で3~5回ゆっくり呼吸する。

お腹を薄くしたままゆっくりと戻る。

お尻を天井に向かって高く突き上げるイメージで行うのがコツです。あごを床につけるのが辛い
場合は、おでこをつけても問題はありません。



すきま時間で

ゴム体操！



天神祭が4年ぶりに開催されました！



ハーベストの丘



**8月の行事はご家族様も参加していただける
夏祭りを開催予定です！**

**寿寿で開催する夏祭りで、ご家族様に参加し
ていただくのは今回が初めてです。**

**7月にはコロナのクラスターが出たことでご家
族様には大変ご心配をおかけしておりました
が、お元気な姿を見ていただける機会なので
無事開催出来ることを職員も願っています！**

規模は小さいですが、どうぞご来場ください！

介護付き有料老人ホーム 寿寿—ことごと—
編集責任者 米田 豊



七夕の笹は今回も生江にある「小林竹材店」で購入しました。

竹を愛し竹に生きる 大阪旭区で竹垣工事、外構、内装 造園 壁下地、卸販売などをしている個人店です。3メートルの笹に全頁分の短冊を吊るして、ポイント事業の方から飾りつけを頂いたのでこちらも飾りました。「健康になりますように」「おいしいお寿司が食べたい」「七夕もささやかな新時代」「早く病気が良くなりますように」「元気に過ごせますように」等、いろんな願いがありました。

七夕飾りをつけた竹は「七夕竹（たなばたたけ）」と呼ばれ、実は星の精霊に見つけてもらうための目印なのです。七夕竹は6日の夕方に飾り、7日の朝に取り込むのが本来のならわしでしたが、現在では7日の夕方に取り込むことが多くなっています。

また、七夕飾りにもそれぞれ願いが込められています。七夕飾りを取り込んだ後は、「七夕送り（七夕流し）」といって七夕竹や飾りを川や海に流すならわしもありました。

ポイント事業の茂手木さんから頂いた飾りです！



7月7日は五節句のひとつ、七夕
天の川を挟んで輝くふたつの星、

「織姫」と「彦星」が年に一度
会うことが許される星まつりの日です

中国から伝わった星伝説と裁縫の上達を祈る行事が
日本古来の穢れを祓う神話があわさり
現在の七夕行事になったといわれています

短冊の飾りつけの際に職員の短冊を見つけた入居者様から「このお願いかなうと良いですね」と優しいお言葉もいただき、暑い中でしたが楽しい飾りつけとなりました。
飾りつけの制作を手伝っていただいた入居者様は「こんな可愛い私作れるかしら～」と言いながらも頑張って作って下さりましたよ！