

機能訓練士 扇原先生の 為になる話



椅子に浅く座り、膝を伸ばして踵を付ける。



おへそを膝に近づけるように体を前に倒す。
太ももの裏が伸びていれば正解。



また膝を伸ばした状態でタオルを足の裏から引っ張ると、同時にふくらはぎも伸ばせます。

腰痛や冷え性に効く
ストレッチのご紹介

むくみや膝痛にも効きますよ!

台風について

近頃台風のニュースが相次いでいます。被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

さて、大阪では大きな被害は少なかったのですが、全国的にこの30年間(1981~2010年)の平均で、年間約26個の台風が発生しています。そのうち約11個の台風が日本から300km以内に接近しています。

発生・接近・上陸ともに、7月から10月にかけて最も多くなっているようです。

もし避難を要する大きな台風が迫った時、持ち物がすぐに取り出せるように準備はしてありますか？

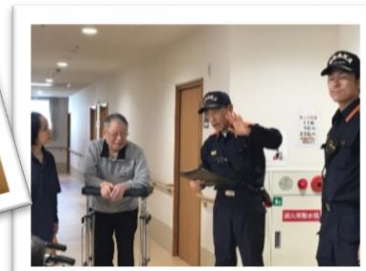
今一度避難用具の確認をしておきましょう。



避難訓練

寿寿でも定期的に避難訓練を行っており、今回も都島消防署の方が来てくれました。入居者様にももちろん参加して頂いています！本番想定の為、エレベーターは使用せずに階段を使用して頂きますがこれがまた大変ですね(>_<)

台風・地震に備えて皆様が避難経路を覚えていただけるよう今後も参加の程よろしく願いします



寿寿たより 2019年11月号



笑顔の秋



介護付き有料老人ホーム 寿寿—ことこと—
編集責任者 米田 豊



ぺたん貼って ハロウィーン★

10月20日は10月の行事を行いました！
その名も「ぺたん貼ってハロウィーン」



散歩に出かけてリフレッシュ



朝晩冷える日も増えてきましたね。お昼間は風も気持ち良く、お散歩日和な日々が多いです！
沢山出かけて、身体も動かせる方はどんどん動かしてくださいね(^^)

11月の行事予定

2日に分かれて希望される方をお誘いし、大阪城にお散歩に行って紅葉ひろいをする予定です！
その紅葉で「なにか」をつくる、「紅葉でアート」の行事を考え中です(^^)
11月後半で予定していますので、お楽しみに★

職員が用意した色紙にカボチャやコウモリの切り絵を貼っていただきました。お花紙で可愛くデコレーションしている方もおられ、「難しいわー」「これで良いの？」等とおっしゃられながらも、皆様満足のいく作品に仕上がったようですね！
その後は職員お手製のホットケーキを振る舞い、スイーツタイムを楽しみましたよ★
色紙はお部屋に飾っている方が多いので、ご面会の際にご覧ください(^^)

10月のお誕生日の皆様です★

