

# ひまわり通信

平成30年 10月号

☆10月のグルメデー☆

「そば打ち」

実演

| 日         | 月                    | 火                | 水                           | 木                | 金                         | 土           |
|-----------|----------------------|------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------|-------------|
|           | 1日<br>詩吟・将棋<br>ゲーム   | 2日<br>囲碁<br>ゲーム  | 3日<br>手芸教室<br>体操            | 4日<br>将棋<br>体操   | 5日<br>書道教室<br>囲碁<br>ゲーム   | 6日<br>ゲーム   |
| 7日<br>休み  | 8日<br>詩吟・将棋<br>体操    | 9日<br>囲碁<br>体操   | 10日<br>グルメデー<br>手芸教室<br>ゲーム | 11日<br>将棋<br>ゲーム | 12日<br>書道教室<br>囲碁<br>カラオケ | 13日<br>体操   |
| 14日<br>休み | 15日<br>詩吟・将棋<br>ゲーム  | 16日<br>囲碁<br>ゲーム | 17日<br>手芸教室<br>体操           | 18日<br>将棋<br>体操  | 19日<br>書道教室<br>囲碁<br>ゲーム  | 20日<br>ゲーム  |
| 21日<br>休み | 22日<br>詩吟・将棋<br>カラオケ | 23日<br>囲碁<br>体操  | 24日<br>手芸教室<br>ゲーム          | 25日<br>将棋<br>ゲーム | 26日<br>書道教室<br>囲碁<br>体操   | 27日<br>カラオケ |
| 28日<br>休み | 29日<br>詩吟・将棋<br>ゲーム  | 30日<br>囲碁<br>ゲーム | 31日<br>手芸教室<br>体操           |                  |                           |             |

## 効果実証実験 第4弾

短期目標：2ヶ月目  
☆床からの立ち座りが楽になる  
・タイムが4秒になる  
・5kg減

めげずにプログラムを実行した結果、開始当初に掲げた数値目標は、なんと2ヶ月で達成してしまいました。

ですが、蹲踞・土俵入りには不安が残る状態で、さらなる身体能力のレベルアップが必要です！



坂本看護師の実証実験は2ヶ月目の評価の時期に来ました。開始から1ヶ月目は順調にすすんでいたものの、2ヶ月目から魔の停滞期に入りました。

ひまわりで援助したことは、運動プログラムの追加を考えたこと、そして、毎日の夕飯内容の写真の申告や、朝の体重の増減の報告をしてもらい、毎日励まし続けたことです。

| 数値経過表     | 開始時               | 1ヶ月目              | 2ヶ月目            |
|-----------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 体重        | 72.0              | 67.4 (4.6 kg減)    | 64.7 (7.3 kg減)  |
| B : W : H | 111 : 101 : 110   | 110 : 98 : 103    | 106 : 91 : 101  |
| 右膝の痛みの程度  | やや痛い～痛い           | 正座をすると痛い          | 正座をすると軽く痛い      |
| 立ち座りの時間   | 6秒62              | 4秒37              | 3秒90            |
| 膝上5cmの周径  | 右38cm<br>左40cm    | 右39cm<br>左38.5cm  | 右40cm<br>左39cm  |
| 動作面       | 膝が曲がらない<br>動きがにぶい | 痛いですが正座がタオル無しでできる | 和式トイレに座れるようになった |

数値的には目標を達成したものの、最終目標である「土俵入りができる」には、柔軟性、筋力ともに不十分な状態なので、残り1ヶ月でパフォーマンスの向上を目指していきます。相撲をとるには柔軟性が特に重要になってくるので、左の写真の様に土俵入りで足が高く上げられるよう、立位でのストレッチも行っています。華々しい相撲の再開ができるよう頑張っていますので、皆さん応援よろしくお願いします！

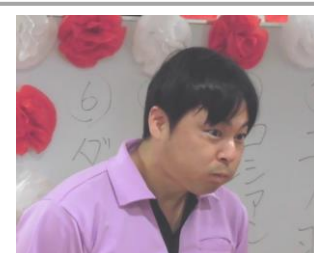
## 敬老会

15日に日頃の感謝の気持ちを込めて、敬老会を開催させていただきました。

出し物では、小林介護士による傘回し（お猿と共に）、梶原理学療法士による手品、ロシアンルーレット当て、利用者さんも加わっていただいたの二人羽織、秀樹とスクールメイツによるYMCAなどをみていただき、大いに笑っていただきました。



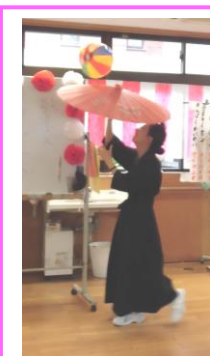
二人羽織



ワサビ入りおにぎり  
大当たり！！



お猿と小林の  
名コンビ



傘回し芸



梶原理学療法士によるマジック



ヒデキとスクールメイツによる  
ダンス・YMCA！



おやつは、ケーキバイキングでした。皆さんがどれにしようか迷いながら、たくさんお皿にとっておられましたね。くす玉をわっていただき、にぎやかな敬老会が開催できました。

また、詩吟クラブの皆さんには、一生懸命練習していただき、曲を披露していただきました。とても良い声が出ていて感動いたしました。

皆さま、ご長寿おめでとうございます。

利用者さんの中で、101歳の女性が最高齢です。毎年、皆さんと一緒にご長寿をお祝いし、いつまでも元気で生き生きと過ごされることを、職員一同願っています。



この日お誕生日  
を迎えられた  
利用者様に  
くす玉をわって  
いただきました



17日は詩吟クラブの皆さんが普段の練習の成果を発表してくださいました。「富士山」「名槍日本号」の2曲は、のびやかな声がとても素敵で素晴らしかったです（＾＾）。

ふれあいセンター協同  
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階  
安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

