

# ひまわり通信

## 平成30年 9月号

☆9月のグルメデー☆  
バイキング  
～夢の食べ放題～

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

### 効果実証実験 第3弾

短期目標：1ヶ月  
☆言わされたことを頑張る  
・体操の定着と息切れの減少  
・3kg減

### 開始時 (7/16)

体重／72.0 kg  
B:W:H/111:101:110  
右膝の痛み／やや痛い～痛い  
床からの立ち座り時間／6秒 62  
大腿周径パテラ上 5 cm／右 38 cm  
左 40 cm

坂本看護師の実証実験が始まっています。効果はいかほどか、計画通りできているのか、皆さんも気になっていることだと思います。

今回は1ヶ月の目標に対する達成度をお伝えします。

### 1ヶ月後 (8/16)

体重／67.4 kg → 4.6 kg減！  
B:W:H/110:98:103 → ウエスト3cm、ヒップ7cm減  
右膝の痛み／痛くない → 正座をすると軽く痛い程度に改善  
床からの立ち座り時間／4秒 37 → 2秒 25 短縮  
大腿周径パテラ上 5 cm／右 39cm 左 38.5 cm  
右膝の筋力がついてきたのか、周径の増大が認められる。  
逆に、左足はシェイプアップ効果からか周径減となった。

1ヶ月の結果は以下の通り、体重の減少と膝の痛みの軽減が大きい結果となりました。正座もタオルを挟まなくてもできるようになっていますが、まだ、体重をかけると痛みが生じるため、蹲踞はできません。また、動きも機敏になってきているよう、床からの立ち座りも時間が短縮しています。

短期目標の達成度としては、言わされたことを頑張り、運動も定着していること、体重3kg減はクリアしていること、動きが機敏になってきたことを考慮すると、100パーセントの達成率です。

### 指導後の夕食例



### 夏祭り

8日に夏祭りを行いました。縁日を周り、ふれあいシスターズ、アルバトロス、フラレインボーさんに楽しませていただき、にぎやかな時間を過ごしました。アルバトロスの子供たちが、利用者さんの肩を叩いてくれるプレゼントには、皆さんとても心が和みましたね。また、組合員さんが作ってくださったフルーツパンチ（炭酸入り）をおやつに食べました。とてもさっぱりとしていて、いくらでもいただきました。組合員さんやボランティアさんの協力があり、夏祭りを楽しく開催することができました。



叩いてかぶってじゃんけんポン！



ふれあいシスターズの方と  
ハンドベルや歌を楽しみました



キレッキレの  
アルバトロスのダンス！



肩たたきをしてくれました



かわいい子供たちに癒されました



フラレインボーのフラダンス



おみこしを担いで炭坑節を  
みんなで歌って踊りました



弓矢で豪華景品ゲット！



おみこしを担いで炭坑節を  
みんなで歌って踊りました

本来、夏祭りを行う意味は「無病息災・悪霊退散」だそうです。

皆さん、この暑い夏を健康で楽しく乗り切ることを願い、ひまわりでも毎年の恒例行事として夏祭りを開催しています。

今後は9月に敬老会、12月に忘年会を開催予定です。なるべく多くの方に参加していただきたいので、曜日をずらしながら企画していきたいと考えています。楽しみにしていてくださいね！

ちなみに、行事やグルメデーに参加希望の方は、追加利用も可なので、ご相談ください☆

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☆

