

ひまわり通信

2021年 7月号

今月のグルメデー
～ワンプレート
ランチ🍴～

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------|
| | | | | 1日 トランプ ゲーム | 2日 書道教室 ゲーム | 3日 トランプ ゲーム |
| 4日 休み | 5日 将棋 ゲーム | 6日 トランプ 体操 | 7日 手芸クラブ ゲーム | 8日 トランプ ゲーム | 9日 書道教室 ゲーム | 10日 グルメデー トランプ ゲーム |
| 11日 休み | 12日 将棋 体操 | 13日 トランプ ゲーム | 14日 手芸クラブ ゲーム | 15日 トランプ ゲーム | 16日 書道教室 ゲーム | 17日 トランプ 体操 |
| 18日 休み | 19日 将棋 ゲーム | 20日 トランプ ゲーム | 21日 手芸クラブ ゲーム | 22日 トランプ ゲーム | 23日 書道教室 体操 | 24日 トランプ ゲーム |
| 25日 休み | 26日 将棋 ゲーム | 27日 トランプ ゲーム | 28日 手芸クラブ ゲーム | 29日 トランプ 体操 | 30日 書道教室 ゲーム | 31日 トランプ ゲーム |

ひまわりの新たな挑戦 ～機能訓練編～

ひまわりでは、平和公園への奉納品としてラッキースター作りが盛り上がってきました。7月末までに5000個の作成を目指して日々熱心に取り組んでいます。もう一つの取り組みとして、運動面（機能訓練）からの挑戦状です！

ひまわりから提案した運動にチャレンジし、早く達成できた人から発表・掲示します。今の運動量で満足している人、まだまだ頑張れるという人、様々だと思うので、まずは次のようなアンケートを実施します。

【個人目標アンケート】

次の項目の中の一つだけに☑を入れてください。20回達成した方から発表・掲示します！クリアできたら次のコースもチャレンジ可です。

- ☐ 今のままで十分。新たな目標は作りません。
- ☐ 連続 20 回機能訓練の体操に休まず参加します。
- ☐ 昼食後に廊下で歩行訓練をします。（何周かは要相談）
- ☐ 段差昇降運動をします。（何分かは要相談）
- ☐ ステップ器を使用して踏み込み運動をします。（何回かは要相談）
- ☐ 洗濯挟みでピンチの運動をします。
- ☐ おはじき積み運動をします。
- ☐ 輪ゴムかけ運動をします。

私がひまわりに入職して7年になりますが、その当初、運動に気が進まなかった皆さんが、抵抗なく体操などに参加されるようになり、運動することが当たり前ようになってきています。皆さんの健康意識も高まってきたと嬉しく思っています😊。ですが皆さん、「ちょっと運動して終わり」の現状に満足していませんか？😞私は満足していません😞！今年はもっと皆さんに体を動かしていただき、さらに元気になってもらいたいと思っています😊。

文責：飯田

このアンケートで、まずは参加者を募り、個別に目標を立てることから始めていきます。例えば、歩く距離やちょうどよい回数などは、私たち機能訓練指導員が提案して、妥当な目標を定めます。自分ができると思うこと、チャレンジしてみようと思うことを考えておいてください。達成できた方は表彰していく予定です☆ご家族と決めていただいてもOKです♪

チャレンジしてもらう運動の紹介をします😊



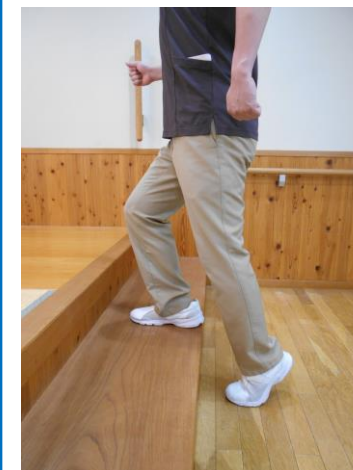
小集団の運動へ連続 20 回参加



歩行訓練
ひまわりの中庭を囲んだ廊下の長さは一周が約 35m！
1～5 回目:3 周
6～15 回目:4 周
16～20 回目:5 周



おはじき積み運動
10 分集中する…もしくは
1～5 回目: 10 個/6～15 回目:15 個
16～20 回目:20 個！
写真では、15 個つめています。



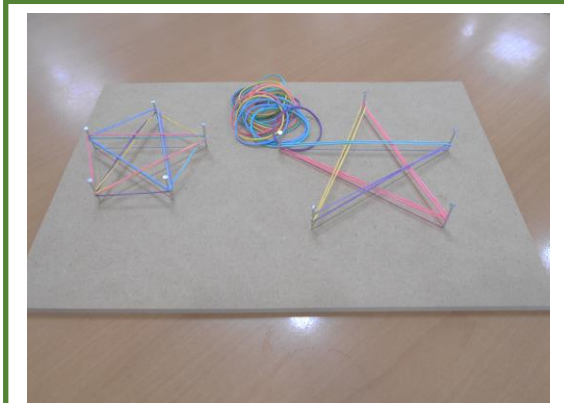
段差昇降運動
1～5 回目:1 分×2 回
6～15 回目:1 分×3 回
15～20 回目:1 分×4 回



ステップ器運動
1～5 回目:1 分×2 回
6～15 回目:1 分×3 回
15～20 回目:1 分×4 回



洗濯ばさみ運動
1～5 回目:40 個
6～15 回目:50 個
16～20 回目:60 個
タワーのように洗濯ばさみをピンチしてつんでいきます。倒れないように何個までつめるかな？



輪ゴムかけ運動
1～5 回目:40 本 6～15 回目:50 本
16～20 回目:60 本！

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☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！