

ひまわり通信

2025年 8月号

日	月	火	水	木	金	土
					1日 書道 トランプ	2日 将棋 歌謡サークル
3日 休み	4日 将棋 歌謡サークル	5日 トランプ 全体レク	6日 書道 トランプ	7日 将棋 歌謡サークル	8日 書道 トランプ	9日 将棋 歌謡サークル 全体レク
10日 休み	11日 将棋 歌謡サークル	12日 トランプ	13日 書道 トランプ	14日 将棋 歌謡サークル 全体レク	15日 書道 トランプ	16日 将棋 歌謡サークル
17日 休み	18日 将棋 歌謡サークル	19日 トランプ	20日 書道 トランプ 全体レク	21日 将棋 歌謡サークル	22日 書道 トランプ	23日 将棋 歌謡サークル
24日	25日 将棋 歌謡サークル 全体レク	26日 トランプ	27日 書道 トランプ	28日 将棋 歌謡サークル	29日 書道 トランプ 全体レク	30日 将棋 歌謡サークル
31日						

～✿ ひまわりで取り組んでいくことついに始動！！ ✿～

みなさんお世話になっております。浅原夏美です！暑さが本格化してきましたね ☺私は汗を出しすぎて干からびてしまいそうです 😅 熱中症に気を付けて、しっかり水分補給をしていきましょうね。

冒頭の題名にあるようにみなさまお待たせしました！ひまわり通信3月号で特集した **2025年度ひまわりで取り組みたいことがついに始動**することになりました 🎉 皆さんひまわりで取り組みたいことは何だったか覚えていますか？2025年度ひまわりで取り組みたいことは「**正しい座位の姿勢を身につけてもらう！**」でした。8月号のひまわり通信では3月号でお伝えした内容の振り返りと、始動することについて3月号よりさらに具体的にお伝え出来たらと思います ✨

それでは再度何故「**正しい座位の姿勢を身につける**」を取り組みにしたのか、その理由についてご説明します。まず「**座る**」という動作は起きる、立つ、食事を吃るなど日常生活で行う動作に大きく関わってきます。しかし「**ただ座る**」というだけではいけません ✕。 「**正しい座位の姿勢で**」というところが大きなポイントです！「**正しい座位の姿勢**」をとることで、食事を吃るときにむせにくくなったり、トイレのときに踏ん張ることができます。その他にも床に足裏をしっかりつけると、脳に刺激がいき、意識がハッキリするとも言われています 😊 ! 日常生活でよく行われている動作を理想的な形の動作へ変えていくことで、自分が望む「自分らしい生活」を送る手助けをしてくれると思い「**正しい座位の姿勢を身につける**」という目標にしました。個人的には「座る」動作の練習はデイサービス内だけでなく、お家にいる際のテレビを見るときやトイレに行ったときなど日常生活でちょっとした時間に出来るお手軽な訓練方法で私はいいなと思っております 😊

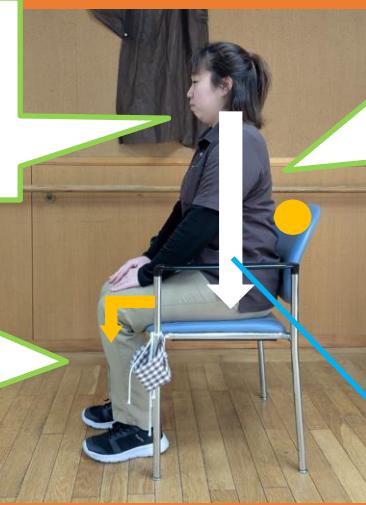
曜日別定員空き状況 7/25 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
1	7	5	5	3	1

それではこれからは「**正しい座位の姿勢**」の**ポイント3つ**写真を使っておさらいします！

ポイント 2

座った際に顎を
引いている



ポイント 1

床に足裏をしっかり
つけて膝が直角に
曲がって座っている

①正しい座位

ポイント 3

背もたれに
寄りかからず、
背筋が伸び少し
前かがみになっている

おまけ ✨
耳・肩・骨盤が一直線上

3つのポイントの他にも重心をおしりへ置くことも重要です。座ったときにお尻の骨がしっかりと「あ！ 座面に当たっているな」と感じればGoodですね。写真にある白い矢印のように体のピンッと伸び、骨盤が起きて耳・肩・骨盤が一直線上にあると Very Good ポジションです！ 以上ざっとですが、正しい座位の姿勢についてご紹介しました！

最後にはなりますが、「正しい座位の姿勢を身につける」ひまわりの取り組みは **8月1日** から開始します（もう迫ってきますね 😊 ）！ 具体的には8月1日（金）から3か月間集中的に取り組んでいきます。最終的な目標は職員の声掛けがなくても利用者さんたちが自然と正しい座位の姿勢で座っていただけているということです。取り組んでいく方法としては1日のプログラムの中に組み込んでいこうと思います♪ 例えばラジオ体操前や昼食時の合掌の際、お帰り前の足の体操をする際に職員が上で紹介したポイントなどをお声掛けします！ フロア内に正しい座位の解説付きの写真をフロア内に掲示するなど工夫もしていますのでお楽しみに 😊 3か月後皆さんがどのように変化しているのか…。職員もワクワクしております！ 変化などまたお伝えができたらと思いますので、乞うご期待です ✌



「ダンススペース J」 というダンスグループが来られました ☆ DAOKO の「打上花火」 や Mrs. GREEN APPLE の「ライラック」など 4 つの楽曲に合わせてダンスを披露してくださいました！ ダンスだけでなくバク転など大技も見ることができ、職員もつい「わあ～！！」と声を上げ、拍手してしまいました 😊 利用者さんたちも「可愛いねえ ✨」「すごいねえ、上手じゃねえ」など話されていました！

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！