

# 生き生き通信

## 目次

- ① 新年のご挨拶
- ② 2月は節分、豆まきを行います！
- ③ 12月、クリスマス会にて、ご利用者様のご様子
- ④ 今月の機能訓練

## ① 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

利用者様、ご家族様、及び介護事業所各位様におかれましては、健やかに輝かしい希望に満ちた新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

皆様には、いきいきデイサービスセンターに対し、深いご理解とご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

本年も昨年同様、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



## ② 2月は節分、豆まきをおこないます！

2月3日は節分です、節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節目を指し、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。その中で立春は1年の始まりとして、特に尊ばれたため、節分とは春の節分を指すようになりました。

豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があり、豆を投げつけて、「魔を滅する」ことから。節分に豆まきをするようになりました。

いきいきデイでも、2月3日～8日の一週間、豆まきを行いたいと思います。

また、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味から、恵方に向かって巻き寿司を丸かぶりするようになったとの事です。

平成26年の恵方は



東北東

2月の節分では豆まきを行う予定です。

利用者様だけでなく、新規の方も大歓迎。参加申込(072-458-1990)

### ③ 12月、クリスマス会にて、ご利用者様のご様子

12/16(月)～12/21(土)の一週間、クリスマス会を行い、ビンゴゲームを行いました。通常は縦、横、ななめ、5個の数字をそろえるのですが、今回は3個数字がそろうと、ビンゴ！！とさせていただきました。

3個の数字なので、すぐにビンゴになるかと思ったのですが、なかなかビンゴにならず、その間、次には次にはと、ワクワクしていただき、ビンゴした瞬間は、溢れんばかりの笑顔が見られました。

①



②



③



### ③ 今月の機能訓練

#### 【サイドプランク(横向き腹筋運動)】

#### 動作

- ①まずは横向きに寝てもらい、肘をついて上半身を浮かせる様に支えます。
- ②その体勢より、息を吐きながら腰を浮かすように持ち上げます。
- ③次に、息を吸いながら、ゆっくりと元の体制に戻ります。この動作を、個人の能力に応じ、数回繰り返します。

#### ポイント

まずは10回程度が目安ですが、難しい方は上記の②の姿勢を維持するだけで効果はあります。

足を支点(写真③)では高齢者の方には苦しく不安定なので、膝を支点に、無理のないように行ってください。

作用・目的:筋力の低下し易い側面の筋肉(腹斜筋)を鍛えることにより、体幹を安定させます。

効果:安定した立位保持、安定した歩行。に効果があるだけでなく、起き上がりの運動が行いやすくなります。

いきいきデイサービス  
センター

598-0021  
泉佐野市日根野4097-2  
ミヤコピア日根野102

電話 : 072-458-1990  
FAX : 072-458-1991  
ホームページ  
<http://www.k-eight.com/>