

希望舎便り ここから、いまから。

2021年5月号発行 NO. 35

新年度を迎えるにあたり一言ご挨拶を申し上げます。

令和3年度予算理事会及び評議委員会が無事に終了し、事業計画、予算が承認されました。

重点目標の1つとして、新型コロナウイルス感染対応を徹底的に行う事を上げております。

当事業所の市町村の方針としては、ワクチン接種を巡回方式で、入所者の65歳以上の方を5月中旬以降に優先的に実施することになっております。

同時期に、64歳以下の入所者・従事者が接種出来ないことは残念ですが、7割近くの入所者が接種できることは、とてもありがたく思っております。

コロナ禍の中であっても、日々の生活の中で少しでもご利用者様が喜んでいただけるよう知恵を絞り、新しい生活様式を作り上げていく予定です。

ご家族の皆様、地域の皆様、行政の皆様、今後におきましても、当事業所の運営に対してご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます、新年度のご挨拶とさせていただきます。

令和3年5月吉日

施設長 辻 譲治

レクリエーション



スポーツを取り入れたレクリエーションとして、今回は「輪投げ」を行い、高得点を狙い楽しみながら体を動かして頂きました



福岡県遠賀郡岡垣町海老津3丁目2-10
社会福祉法人 日本傷痍者更生会
障がい者支援施設 希望舎
発行責任者 辻 譲治

電話 093-282-0223 FAX 282-0297
ホームページ <https://nihonsyouisya.jp>

《リアン》

- 指定特定相談支援事業
- 指定障害児相談支援事業

遠賀郡岡垣町海老津3-2-10
希望舎内
電話 080-1537-2346

☆誌面の写真については、ご本人様の同意を得て掲載しています。



花見

成田山へ桜を見に行きました！少人数のグループに分かれて短時間のお花見でしたが、山から見る景色と満開の桜を見て皆様の安心された表情が印象的でした🌸



生活介護からの お知らせ

3月に、各クラブ活動の表彰を行いました。どのクラブも、2年度はコロナウイルス感染予防のため、時間・日数の短縮また、クラブ活動の再開の時期が遅れたり十分な練習ができなかったと思います。しかし、表彰当日は日ごろの成果を発揮することが出来たのではないのでしょうか？今年から、優勝トロフィーは玄関に飾り、他のご利用者様にも見て頂く様にしています。優勝者の皆様、おめでとうございます！



カラオケクラブは、男性の部と女性の部に分かれて、行っています。今回優勝のお二人は、以前はカラオケボックスに練習に行かれていましたが、今回はコロナの為に行けませんでした。しかし、今までの練習の成果でしょうか、見事優勝されました。



釣りクラブの優勝者です。今回、優勝された時に釣った魚は「クロ」の22.5cmでした！毎回、釣り道具もきちんと整理されて釣りが好きなのが伝わってきます。



マーじゃんクラブの優勝者です。接戦の末、優勝されました！月に1度のマーじゃんを他のメンバーも心待ちにされています。これからも楽しんでくださいね。

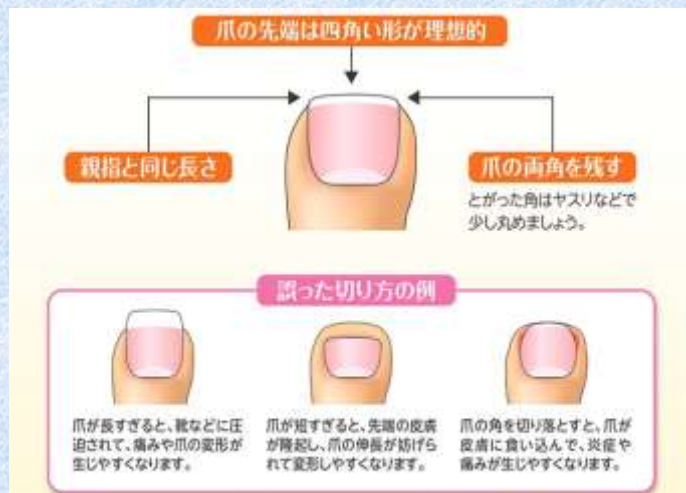


足の爪の話

実は爪は歩くために大切な存在。体重移動のときに指先にかかる力を軽減します。そんな足の爪のよくあるトラブルが「巻き爪」です。爪には巻き気味になる性質があるのですが、指を使ってしっかり歩くことで指の肉が地面から押し返されて、なだらかさを保っています。そのため歩く機会が減ってしまうと、地面からの押し返しが減り巻き爪が進んでしまうのです。また変形した爪が皮膚に食い込んで痛い状態は「陥入爪」です。

巻き爪や陥入爪の予防には、心だんの爪の切り方が大切。そこで正しい爪の切り方を紹介しますね。

巻き爪を防ぐには、足にバランスよく体重がかかるように足の親指で蹴り出す意識を持って歩くのも効果的ですよ。



監修：慶應義塾大学 皮膚科 専任講師 齋藤 昌孝 先生

「散歩」は最強の脳トレ！記憶力・思考力を向上させよう！

散歩は健康に良いだけでなく脳にもよい影響がありますよ。

【散歩の効用1】

歩くとき心臓と肺が活発に動き
血流が活発になる



脳の前頭葉に酸素が送り込まれ
注意力や思考力・意欲などが上昇

【散歩の効用2】

一定の速度で5分以上歩くと脳から
セロトニンが分泌される

爽快感と前向きな気持ちを感じることができ意欲が高まる



歩くために散歩してはいけません。

歩くことを目的にした散歩は、脳トレ効果がダウンします。脳を活性化させ思考力や記憶力を高める散歩は、歩くことを楽しむこと。そして楽しみながら歩くことです。気候のよいこの時期、少し散歩してみませんか？

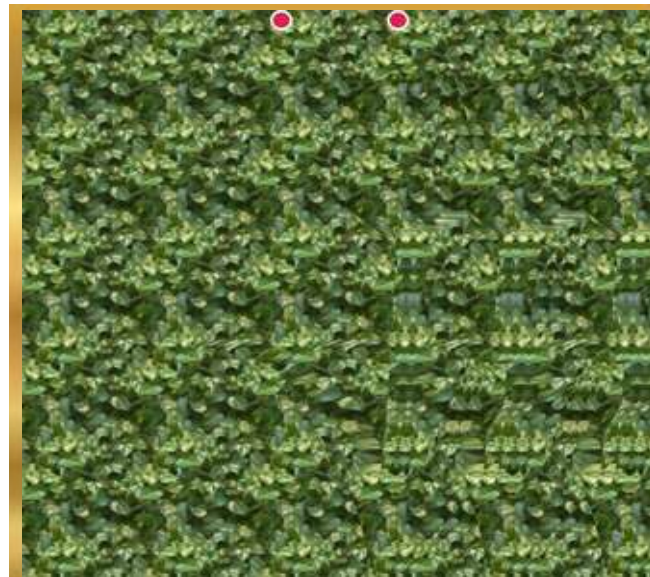


久しぶりにステレオグラムに挑戦！

以前、紹介した時は「うまく絵が浮かび上がらない」というご意見がありました。

今回はちょっとコツを。上の赤丸を近づけるイメージで焦点を合わせず、ぼんやり見てみてください。

今度はうまくいきますように。



まだまだ収束しない新型コロナウイルス…
新型コロナウイルスという言葉が聞くようになってから、1年以上が経っています。一時期は、感染者数が減少した時期もありましたが、また増加傾向となっています。自粛疲れという言葉もありますが、まさにその状態となっている方が多いのではないのでしょうか？
コロナ禍で、出来る事には限りがありますが、それぞれが出来る範囲でストレス発散をし、少しでも前向きになれる事を願っています。