



八千代台の利用者6名(職員3名)が行く
1泊2日 山中湖バスツアー

ツアー初日は、「花の都公園」を散策。今の時期はコスモスや百日草がキレイに咲いており、公園ではレンタサイクルを利用し4人乗り自転車を体験！走りながら花の香りを楽しんだり、休憩場所では四葉のクローバを探してみました。夕方に山中湖INNに到着。職員の介助で普段よりゆっくり入浴。夕食後は、9月に誕生日を迎えた方には内緒で用意していた「山中湖INN」特製ホールケーキで誕生日をお祝いしました。

2日目は、富士山を眺めながら山中湖周辺を散策し水陸両用バスにも乗車。湖に入った時は大きな歓声がおこり、降りてからはバスの前でみんなで「カバのポーズ」をして記念撮影！昼食には、名物のワカサギのフライやかぼちゃのほうとうを頂きました。帰りのバスでもみなさん元気で、サービスエリアではお土産を選んだりアイスを食べたりして最後まで楽しい旅を満喫しました。



4人乗り自転車で「花の都公園」を散策



水陸両用バスの前で記念撮影

介護総合サービスのコミュニケア24がお届けするホットな情報誌

コミュニネット

Vol.42
2013.10.01

Communicare24 Communication Networks



祝 敬老の日

最長寿! 103歳

リハビリデイサービス伊丹 進木まさこ様



敬老の日にあたり、コミュニケア24利用者様の中で最高齢の「進木さん 103歳」へ社長から賞状と記念品が贈られました。

セレモニーは辻施設長(伊丹館)進行のもと、社長からのメッセージを邦親部長に代読して頂きました。賞状は、辻施設長が読み上げ、部長より進木様へお渡ししました。賞品には、毎日晩酌を楽しんでいる進木様の大好きなお酒「金箔入り純米酒(“まさこさん”とラベル付)」をプレゼント！このサプライズお祝いに、進木様は終始驚きと喜びの表情を浮かべていらっしゃいました。



こんな皆さんにお祝いをしてもらえるなんてドキドキして涙が出てきました。本当にありがとうございます。嬉しいです。

103歳 お元気インタビュー

【元気の秘訣はなんですか？】
食べ物の好き嫌いはなく、お肉も食べることです。(夕食は4品食べてます)
【お酒も好きと伺いましたが？】
おばあちゃんはお酒がいいねって祝い事に必ず皆が送ってくれます。毎晩、食後に日本酒をおちょこ2杯位飲んでます。(娘がお酌してくれるんですけど、あんまり注いでくれないのよ。)
【100年間の思い出は？】
今までで悲しかったのは一度だけ明治3年生まれのお父が、早く亡くな

ってしまったこと。
女学校時代、1年生の時の制服は袴でした。(2年からセーラー服に)袴の裾に、母が一生懸命刺繍してくれたのが嬉しかったわ。授業では、英語の授業もありアルファベットを覚えたり、他にお琴も習ったり・帰宅後すぐに練習した曲を母の前で弾かされドキドキした事。19歳で女学校を卒業、22歳で結婚したんです。当時は珍しかった新婚旅行で城崎へ行きました。

【スタッフのみなさんに一言】
7年間お世話になって1度もいやな思いをした事がないの。

このまますっと楽しくすごしたいです。よろしくね。



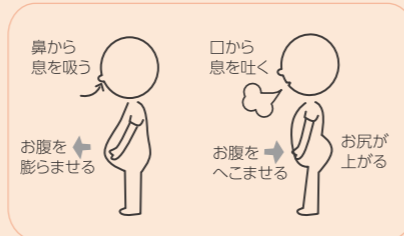
簡単ストレッチ



正しい深呼吸の仕方を知ろう! 副交感神経の働きを高めることができ、生活習慣病の予防やダイエット効果があります。

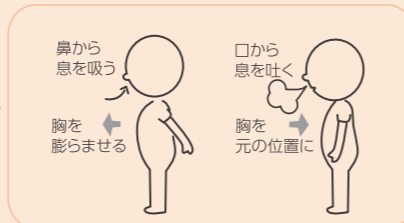
腹式呼吸 胸郭をなるべく動かさずに行う呼吸法です。

- ①背筋を伸ばし、へそのあたりに両手の手のひらを軽く当てる。
- ②鼻から息を吸って止め、お腹を膨らませ息を吸い、息を止める。
- ③口をすぼめ、お腹をへこませながら、ゆっくり息を吐くを繰り返す。



胸式呼吸 胸式呼吸法は胸を意識して、大きく胸郭を広げるようにして息を吸う呼吸法です。

- ①背筋を伸ばして胸を張り、両手を軽く広げて手のひらを前に向ける。
- ②腕を後ろに引きながら、鼻から息を吸って、胸を膨らませて息を止める。
- ③胸を元の位置に戻しながら、息を全部出さきつもりで、口をすぼめてゆっくり吐くを繰り返す。



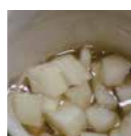
正しい深呼吸のポイント 吸うのではなく「吐く」を意識する。口をすぼめて息を完全に吐ききる。

季節の薬膳

秋 は身体全体が乾燥しやすい季節で「津液不足」状態になります。「肺」や「大腸」にダメージを受けやすくなります。起こりやすいトラブルとしては口や喉の渇き、咳、肺炎、皮膚の乾燥、むくみや便秘です。

今月は起こりやすいトラブルの中でも「咳止め」効果のある「だいこんあめ」の作り方をご紹介します。

- 1 皮付き大根を1センチ角に切って容器にいれます。
- 2 容器の中の大根がつかるだけの蜂蜜を加えて一晩漬けます。
- 3 容器の中のしなびた大根を取り出しそのまま食べます。
- 4 水分はお湯で薄めて飲んだり、そのまま薄めずスプーンに1~2杯くらい飲んでも効果的です!



こみゆねっと
リニューアル!

2006年4月の創刊から、少しずつ進化してきた「こみゆねっと」。第4回目のイメージチェンジしました!これからもコミュニケア24での最新ニュースや生活に役立つ介護情報をお届けしていきます!

