

2015・6月号 Vol. 118 初夏のような暑さほどこえやら、衣替えならぬ衣戻し！



大石幼稚園 年長組さんによる歌の発表会

健康教室 平成27年度 第2回 5月10日・24日（日曜日）

「柔軟性」はなぜ大事？ ～「のばす」と「ゆるめる」～



今回は、「柔軟性」について学びました。「のばす」と「ゆるめる」、「のびる」と「ゆるむ」、言葉で理解しようと思いますが、わかりにくいですね……。ストレッチでのびるのは、もちろん筋肉です。その筋肉がどのようなものかを知り、筋肉は筋繊維に方向性があり、その方向に伸ばさなければなりません。要するに、筋肉を伸ばすこと（ストレッチすること）により、筋肉が伸びやすく、筋肉が柔らかくなります。そのことにより身体の「柔軟性」が高まることを理解しました。



また、「伸ばす」には、「ゆるめる」ことを先に取り組んだほうが良いとのこと。実践では、静的ストレッチ（ゆっくり時間をかけて伸ばす）と動的ストレッチ（反動をつけて伸ばす）に取り組みました。参加された方からは、「身体が軽くなった」とのご意見を頂きました。

5/20 臨床美術



今回の題材は『レタス』でした。まずは題材を観察し、複数の色でレタスの色を出していきます。芯の近くは白色、葉先に近づくとつれて緑色が濃くなり、葉先は赤紫へと変わっていきます。レタスの形や葉の色がしっかりと塗れたところで割り箸鉛筆を使いオイルパステルを削り取り、葉脈を描いて完成です。今回は初めて参加される方が2名おられました。お2人とも絵を描くのは久しぶりで心配されていましたが製作中も笑顔が多く、とても楽しんで頂けました。

5/26 フラダンス



5月26日に大石市民センターで練習・活動されています、モエモエア（ハワイ語で夢）の皆さんがフラダンスを披露して下さいました。フラダンス特有の振り付けや振り付けの意味なども教えて頂きました。ハワイの楽曲だけでなく皆さんが良くご存知の「瀬戸の花嫁」に合わせて踊って下さいました。知っている歌詞なので、振り付けの表現も良く解り、アンコールでは皆さんと一緒に歌いながら楽しんでおられました。

5/28 大石幼稚園 歌の発表会



お隣の大石幼稚園の年長さんが歌の発表に来てくれました。今回は年長さんになってからは初めての発表会でした。元気いっぱいの歌声に、利用者様も元気を頂きました。感想をお聞きすると、「2ヶ月前よりまた成長した姿に、とても嬉しかったです。」と大変喜んでおられました。次回は可愛らしい年少さんにも会えることを皆さん楽しみにされています。

5/28 にじのまち
お好み焼きパーティー



先月に好評だった為、誕生日会を兼ねて、にじのまちにてお好み焼きパーティーを開催しました。前日よりパーティーの飾り付けをしていると、「なんかあるの?」と聞かれている方がおられ、パーティーのことをお伝えすると「楽しみやわ。お好み焼き好きやし!」と喜んでおられました。今回も大盛況!おかわりされる方が多く、3枚食べられている方も居られるほどでした。

いきいきふれあい広場 中町 5月31日(日)



リバプールが所属する中町自治会の「いきいきふれあい広場」に参加してきました。血圧測定、そして健康体操で協力させていただきました。身体をほぐしてから、身体と「頭の体操」を兼ねたゲームに皆さん必死にチャレンジしていただき、あっという間に時間が過ぎてしまいました。最後は、民生児童委員、健康推進委員、福祉委員の皆さんによる「手作りわらびもち」を頂き、楽しいひと時を過ごしました。

第3回「大石かわべ物語」 5月30日(土)



リバプールの横の大石緑地スポーツ村の芝生広場で開催されました。大石には自然がいっぱい、川辺にはいろんな生き物もいっぱい!世代を超えて自然に親しみ、交流してもらえるように、淀川統合管理事務所が主催されました。

イベントの中には、リバプールスタッフも参加した「よさこい踊り」、また太鼓のイベントでお世話になっている山口さんの、いつもと違いカントリーハットにギターで「カントリー音楽」・・・応援に行ってきました。

「しが介護の職場合同入職式」 5月15日（金）



平成27年度「しが介護の職場合同入職式」が5月15日（金）に「栗東芸術文化会館さくら」で執り行われました。介護の職場に入職された方が、これからは誇りを持って安心して仕事に従事していただけるよう、知事や滋賀ゆかりのタレントさんから応援メッセージを贈り、仲間同士で交流を深めていただくために開催するものです。今年度は、新しく介護の職場に入職された106名の方々に参加いただきました。（リバプールからは3名参加）



滋賀県老人福祉施設協議会理事という立場で入職式の実行委員長を務めさせて頂きました。開会の挨拶では「たいへんな仕事ですが感謝される仕事」「気づくということの大切さ」についてメッセージを贈りました。続いて、三日月滋賀県知事からは、「志を持って介護の道を選ばれたことへの歓迎、「滋賀の福祉」の担い手としての力を発揮して欲しい」と、お祝いの言葉を頂きました。



式典に続き、歓迎漫才として吉本興業の「滋賀住みます芸人」のファミリーレストランさんからは、エールがこもった笑いを届けていただきました。また、滋賀県在住の写真家：國森康弘さんからは、「命をつなぐということ～看取りの現場に想う～」と題して、レンズ越しに生きるというメッセージを頂きました。

その後、6人程度のグループに別れた交流会には「同世代の方々と話が出来た」「違う職種の方と話げできた」「同じ悩み事だった」などたくさんの意見を頂きました。

デイサービスのお試し利用実施しています！
こんな方、是非ご利用ください！

- 大人数は苦手。少人数でゆったりと過ごしたい。
- 認知症になっても、自分らしく暮らしたい。
- 同じ敷地に泊り(ショートステイ)があるのも安心。
- やっぱり四季が感じられる環境が1番。



営業日：月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日（土曜日、日曜日が定休）

サービス提供時間：9時45分～16時00分

営業時間：8時30分～17時30分

利用定員：12名

※1日お試し利用を実施しています。（食事代500円要）

詳しくはデイサービス・リバプール(担当：山路)まで

電話 077-536-3111