

い ば づ ー ル 通 信

社会福祉法人 大石福祉会
介護老人福祉施設 **リバプール**
TEL 077-536-3111 
<http://www.liverpool.or.jp/>

2015・7月号 Vol. 119 蒸し暑い今日この頃、梅雨時期の熱中症にもご注意を！



6月12日 レクレーション委員による紙芝居

健康教室 平成27年度 第3回 6月14日・28日（日曜日） 「筋肉をつけること」と「強い筋を発揮すること」～筋トレと動きの質～



「筋肉をつけること」「強い筋を発揮すること」というテーマです。
筋肉には、繊維の種類により、遅筋と速筋があります。
遅筋は、マグロのような赤身で、持久力がある筋肉で力は弱いですが疲れにくい筋肉、身体の深層に多く存在し姿勢を保つために働く筋肉が多い。
速筋は、カレイのような白身で、瞬発力のある筋肉で力は強いですが、疲れやすい筋肉、身体の表層に多く存在し瞬間的に大きな力を発揮する筋肉が多い。
今回のトレーニングの目的は、筋肉を知り、どこの筋肉がどのような運動で働くのかを知り、筋肉を意識できるようになることです。「年齢を重ねると筋力は衰えがちですが、それでもしっかりとトレーニングを積み重ねれば守田満さん（90代のアスリート）のように走り続けられることを教えてください。身体を動かすのも億劫になったときから、本当の身体の老いの始まりかも知れません。

6/11 大石探索



6月11日に大石小学校2年生の皆さんが生活学習授業（地域の事業所を探検）の一環でリバプールに来てくれました。まず屋上に上がると、幼稚園や大石小学校が一望でき、自分の家も見え、大はしゃぎ。探検のテーマである、質問コーナーでは、「仕事で大変なことは何ですか？」「何人の方が住んでおられるのですか？」など、一杯の質問をしてくれました。その後は、生活されているリビングへ、「うちと一緒にや！」という声、おじいちゃん、おばあちゃんにもしっかり挨拶をしました。

6/12 紙芝居



6月12日にレクレーション委員による紙芝居のイベントを行いました。2組にわかれ、昔話の「桃太郎」と季節に合わせた「ホテルさんとカエルくん」の2作品をご覧頂きました。「もう終わりですか？また楽しみにしています。」と昔懐かしい紙芝居に皆様喜んでくださいました。

6/16 臨床美術



今回の題材は「たまねぎ」でした。「うちでも毎年作っていましたよ。」「新たまねぎなら、水にさらしてサラダが美味しいですね。」と身近な野菜だけにお話も盛り上がっていました。描き始める前にまずはたまねぎを半分に切り、中の色や形を観察します。白などの薄い色から段々と濃い色へと色を重ねながら、円を大きくしていきます。大きく育ったところでひげ根や皮の筋を箸ペンで線を描き完成です。

6/17 消防訓練



今月は年2回行います消防署立ち合いのもと今回は昼間を想定した消防訓練を実施致しました。防火設備の訓練では、初期消火の際に使用する消火器、補助散水栓での放水訓練を屋上にて行いました。(補助散水栓は1人でも使用できる放水設備です。写真右下) 新人職員、訓練の経験のある職員もそれぞれに良かった点、改善点を振り返り、利用者様の安全確保に努めます。

6/25 歌声喫茶



今回の歌声喫茶はゆめのまちとデイサービスとの合同での開催でしたので、1階にあります地域交流スペースにて行いました。ゆめのまちやデイサービスの方にとっては久しぶりの歌声喫茶であった為、「久しぶりで楽しかった。」、初めての方は、「普段はあまり歌わないけど、皆さんと一緒に歌いやすいです。」と楽しんで頂けました。

6/26 朗読スライドショー



6月26日に山本一郎様が朗読スライドショーに来て下さいました。今回は「梅雨時の京都」エムケイタクシードライバー中村壽男さん著書より、「七夕伝説」、「祇園祭り」を朗読して下さいました。梅雨時期だからこそのおすすめのスポットや祇園祭の今昔話など、京都の魅力が詰まったお話に、「私もこちらのお寺にお邪魔したことがあって、懐かしかったです。」「昔の祇園祭の写真が見られ、とても嬉しかったです。」と大変喜ばれておりました。

電機連合滋賀地方協議会より滋賀県老人福祉施設協議会 大津ブロックの特別養護老人ホームに洗濯機を寄贈いただきました。 贈呈式 6月16日



電機連合滋賀地方協議会 第一区地区連絡会議様より、滋賀県老人福祉施設協議会 大津ブロックの特別養護老人ホームに対し、「愛のキャンパ」活動の一環として、洗濯機を寄贈いただきました。大津市内には14施設あり、4年間に亘り順次、寄贈の予定です。



大津ブロック長をしている関係で、リバプールにて贈呈式を執り行わせていただきました。電気労連：吉門信二議長より真盛園：前阪良憲園長（滋賀県老人福祉施設協議会会長）へ目録が贈呈されました。今年度は、開設年を参考に、福寿荘、真盛園、榛原の里、桐生園の4施設に寄贈されました。最後は、電気労連の方と、出席頂いた各施設長そして前ブロック長（千寿の郷）、皆さんで記念撮影をしました。

地域サロン（東町） 第3回目 6月27日（土）



今回は、いつもお世話になっている半田講師による「臨床美術」の体験です。題材は「玉ねぎ」です。皆さん五感をフルに働かせて描かれました。「絵を描くというのは、小学校以来やわ！」「久しぶりに小学生になった気分やわ」と、和気藹々と手も・もフル稼働。楽しく過ごしていただきました。お弁当も大好評。他の町でも住民主体のサロンを計画される場合は、相談を待っています。

今月のデイサービス！

今月は厨房よりのイベントで、おやつにアイスクリームを食べていただきました。6月の初めでしたが、この日はとても暑く、初夏のような天気でもより美味しく感じました。トッピングの1番人気はあずきでした！



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