

リバプール通信

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・9月号 Vol. 121 夏の暑さはどこえやら、朝晩は肌寒い今日この頃。



リバプール夏の風物詩 流しそうめん！

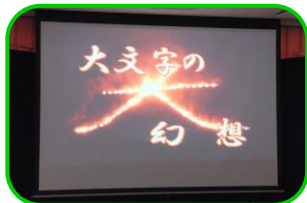
健康教室 平成27年度 第5回 8月9日・23日（日曜日）

「五十肩を予防しよう！」 10:00~12:00



まずは、肩関節の構造やその周辺の筋肉について教わりました。私も、仕事柄、パソコンに向かうことが多く、長時間同じ姿勢（つい頭を前に出した状態）でいることが多く肩こりをよく起こします。原因は、アゴが前に出た状態になり、その分前を見ようとして首が反った状態になっているのが原因だったようです。また、肩こりには肩甲骨が大きく関わっていることです。肩甲骨と首（頸椎）とをつなぐ菱形筋が固くなり「こり」につながってくるのです。そこで菱形筋のストレッチをして肩甲骨が柔軟に動きやすいように、そして腰の部分から肩にかけての広背筋のストレッチをしました。肩にはその他にも大小多くの筋肉がかかわっていますので、順次ストレッチを実施しました。終わってみると、肩が軽くなったようです。長時間同じ姿勢でいることが多いので、教わったストレッチを実施したいものです。

8/5 朗読&マジックショー



8月5日に山本一郎様が朗読スライドショーと、今回は北村壽朗様によるマジックショーも行っていました。マジックショーでは、紐を使ったロープマジックやシルクマジックを披露頂きました。ハンカチで包まれたグラスがあっという間に消えてしまい、さらに1度消えたグラスが現れた時には大きな歓声と拍手が起こっていました。

8/10 ほしのまち 流しそうめん



今月はほしのまちの皆様と流しそうめんを堪能しました。皆様毎年楽しみにされており、「今年で2回目です。」と言われていました。竹を流れてくるそうめんは器から食べるのとではまったく味わいが違い、何度もおかわりされる方が続出！職員も何杯おかわりされたのかを数えながらストップの声を掛けなければならないほどでした。

8/18 臨床美術



今回の題材は「ぶどう」でした。描き始める前にはぶどうの品種の名前やぶどう狩りでの思い出話に花が咲いておりました。ぶどうの実には画用紙の下に厚紙を丸く切ったものを敷き、上からなぞる様に描くことで綺麗な円を描くようにしました。浮き上がった円に色を重ねながら、より濃く立体的に仕上げていきます。最後に房を付けて完成です。

8/24 ほしのまち アイスクリームイベント



8月24日に厨房よりおやつにアイスクリームイベントを行いました。今回は抹茶とバニラにトッピングとして、きなこ、小豆、黒蜜、フルーツソースをご準備しました。ほしのまちでは、抹茶に黒蜜きなこトッピングが1番人気でした。おかわりの時にはトッピングを変え、楽しみながら美味しく召し上がって頂きました。

8/27 歌声喫茶



今回はほしのまちにて開催しました。ユニットでの開催になってから3回目！規模こそ小さいですが少ないテーブルを囲み、まさに当時の喫茶店はこのような雰囲気だったのでと思う光景でした。冊子のページを間違っておられることもあります、歌詞は間違われることなく歌われています。青春時代に聞いた歌は今もなお色褪せていません。

今月のデイサービス！

デイサービスも8月7日に流しそうめんを行いました。今年初めて参加された方もおられましたが、楽しく、美味しく食べて頂きました。9月のおやつイベントはクレープ作りを計画しております。



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



地域サロン（東町） 第5回目 8月22日（土） 第3回企画会議も開催



昼食後、第3回目の企画会議を開催しました。企画会議には、サロン利用者代表の方（2名）、お世話を頂いている地域の方（自治会、民生委員、福祉委員、社協）と私どもで開催しました。健康体操が大変好評で継続した開催の依頼を受けました。また、先月、看護職員からの「熱中症」についての講和も好評で、今後も食事（栄養面）のことから健康まで幅広く話を聞きたいとの要望があり、「健康ワンポイント講座」（15分程度）と銘打ち、食後のひと時に、開催させて頂くことに決定しました。ご利用頂いている皆様の意識の高さと貴重なご意見を頂いたことに感謝しております。〔このサロンは、地域住民主体（地域住民の皆さんが企画運営）のサロンです。〕

1階地域交流スペース前のテラスにオーニング（日よけ）を設置



収納時

オーニングのみ

スクリーンを下ろした状態（テラスの植物にも配慮）

1階地域交流スペース前のテラスにオーニング（日よけ）を設置しました。3年前（平成24年）に、テラスを設置しましたが、午後からは西日が強くて天気の良い日はなかなか利用を頂くことができませんでした。そこで、このたび電動で設置収納できるオーニング（日よけ）を増設しましたので、天気の良い日も快適に寛いで頂ける事になりました。スクリーンを下ろせば目隠しにもなり更に快適に過ごしていただけます。

お蔭様で10周年を迎えました。ありがとうございます。



皆様のご支援のお陰で10周年を迎えることができました。ありがとうございます。
8月1日（土）19時より琵琶湖ホテルにて、法人役員および職員とで、ささやかですが食事会を開催させて頂きました。平成17年（2005年）8月1日にオープンをさせて頂き、あっという間の10年でした。設立当初からの職員への永年（10年）勤続表彰（副賞として、特別休暇および旅行券）も併せて行いました。入居されている方も、今年で10年を迎えられる方が8名おられます。たいへんありがたいことです。リバプール通信も、今回で121号です。