

小規模多機能型居宅介護 やすらぎ古市館だより 初冬号

やすらぎ古市館
電話：550-9039
発行日：令和6年11月
担当者：岡本 杏奈
発行責任者：道下 敬章

お苗菊と菊花展

十一月上旬――。

朝晩は冷え込み、日中はあたたかい日差し。寒暖差で体調管理が難しいところですが、古市館のご利用者の皆さまは、元気いっぱいです。

丁度篠山で菊花展が開かれているという事で、ご利用者の皆さんと菊花展へ行ってきました！

古市館でも下肢筋力のトレーニングを行っています。外を歩くというのはまた普段のトレーニングとは違うようです。

「今日はよう寝られるわ」
「座るところどこじえ〜」

と、疲れた様子を見せながらもとっても楽しそうにすごされていました。



以前、ご自宅で菊を育てられていたご利用者もおられ、大きな菊を見て

「大きなおまんじゅうみたいですね」
と言っていたスタッフへ

「アホ言うてや。これだけ大きい立派なん作るの大変なんやで！」

と説明して下さったり。普段は物静かな方ですが、馴染みのあるものを前にして普段より多くお話をして下さいました。

道を少し外れて大正ロマン館までの散歩中、帰宅途中の小学生とも少しだけ交流し、いい気分転換になったと皆さん喜ばれていました！



古市フェスタ



やすらぎ園古市館開設後初となる大規模イベントが十月六日(日)に開催されました。

その名も『古市フェスタ』

台風で一度は延期になったものの、無事開催でき、ご利用者はもちろん、ご利用者ご家族の皆様や地域の皆様が多く来館され、いつも以上に古市館は活気立っていました。

たこ焼きや焼きおにぎり、フライドポテト、焼き鳥、ゼリーの出店は大盛況。

出し物にご協力いただいた、大正琴グループの『秋桜』の皆様の演奏は庄巻で演奏後はアンコールが飛び交う展開に。演奏前「大きなイベントでの演奏は初めてなので緊張します」と言われていたのが嘘のよう！



イベントの終盤にはビンゴ大会が行われ、皆様大盛り上がり。

「何当たったん?」と普段お話をする機会がない地域の方と交流されているご利用者もおられました。

閉幕後、帰られる際皆様から

「楽しかった!」

「もう一回して!」

との声をかけていただき、とっても嬉しかったです。



目の疲れにはマッサージ!

目の周りには小さな筋肉だけでなく血管も密に走っていて、目を酷使するとその小さな筋肉が疲労し血行が悪くなるそうです。症状として、「目が重い、目がかすむ、頭が痛い、首や肩が凝る」などを引き起こすとか。

右のイラスト上にある赤いポイントが眼精疲労に効くツボの一例になります。目に疲れを感じた際はマッサージをしてみましょう!



やすらぎ園 HP
古市館ブログ
不定期更新中!