



小規模多機能型居宅介護 古市館だより

やすらぎ古市館
電話：550-9039
発行日：令和7年7月
発行責任者：吉田大介
担当：岡本 杏奈

夏号



今年は今和七年、七月七日は七が三つ並び日という事でラッキーデーと言われていましたね！

さて、七月七日と言えば、そう——七夕です。今年の七夕はよく晴れましたね。

古市館メンバーはやすらぎ園の七夕会にお邪魔させていただきました。利用者参加型の職員の出し物では利用者の方に被り物をしていただいたり、一緒にポンポンを振っていただいたり声もたくさん出していただきました。

ミニパフ作りでは「最近では台所には立たへんなあ」と言われていた方が多くみられましたが、久しぶりに包丁を持つ方も体が覚えているようで、スムーズに食材をカットされていました。

調理の経験が浅い方には職員が付き添い、お声掛けをさせていただきました。最初は緊張した表情が目立ちましたが時間が経つにつれ緊張もほぐれたのか、パフエが出来上がる頃には笑顔も見られました。

やすらぎ園の方にお邪魔させていただく機会は利用者の皆さんにも刺激になったようで、こういった機会を徐々に増やしていけたらなあと思っております。



足指レク

足の指先、皆さんは意識して動かす事はありますか？
足指の力が弱くなると地面をしっかりと握めず、姿勢が安定しない、転倒のリスクが高くなる等体にいい事なし……。
筋力の向上の為古市館では簡単な足指のレクリエーションを実施！

丸めた新聞紙を足の指を使ってギョツと掴み上げる。単調な動作になるので、少しゲーム要素も入れ、丸めた新聞紙を右から左に、左から右に動かしていただきました。
靴下を履いていたらなかなか難しいようで、掴み上げる段階で皆さん大苦戦されていました。



折り紙の会

六月二十日、古市館一階ホールにて『折り紙の会』が開催されました！

今回制作したのは——皆様ご存じでしょうか？大阪万博のキャラクターミャクミャク様！

参加された皆さん、思い思いのところに目玉をつけておられ、なかなか愉快な出来上がり(笑)折り紙だけでなく皆さんお茶を飲みながら地域の方達と穏やかに談笑され過ごされていました。

次回の『折り紙の会』は九月二十三日(火)です。

夏バテ予防



体のだるさに効く、湧泉(ゆうせん) 土踏まずから少し指よりの場所にあるツボで、身体がだるく重たいときや、元気が出ないと感じるときに押してみましよう。

夏はのどごしのいいそうめん等を食べがちになり、炭水化物によった食生活になりがちですので、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルを意識してとりましよう。次は夏バテにきく足つぼを紹介します。

朝から外の温度が三十℃近くになる日が続いていますね。そんな日が続くと体がどうしてもついてこなくなる日があると思います。
こちらのコーナーではちょっとした夏バテ予防を紹介させていただきます！



やすらぎ園HP
古市館ブログ
不定期更新中！