

【唄って動かす身体と心】

レクリエーションや集団訓練の時間に歌を唄いながら体操をしています。曲をながして行うのではなく、自分達で唄う歌にあわせて体を動かします。



効果や利点

- ・なじみの歌を唄う楽しさがある。
- ・テンポ良く身体を動かせる。
- ・頑張ると体操をすると呼吸を止めてしまいがちだが、唄うことにより自然に呼吸が出来、余分な力も抜ける。
- ・自分の体力にあわせて運動の速さを調節出来る。
- ・運動をするモチベーション(やる気)があがる。

今、ひこばえでは茶つみ・雨ふりしゃぼん玉・リンゴの唄・うさぎとかめ・どんぐりころころ・靴が鳴る等の歌にあわせて行っています。

全身を動かすもの、手指を中心に動かすもの、体だけでなく頭もつかうものなど内容は色々です。体操の最中も終わった後も自然に笑顔になられる方が多いです。体操の内容に興味がある方はリハビリスタッフまで声をかけて下さい。

理学療法士 三上亮子



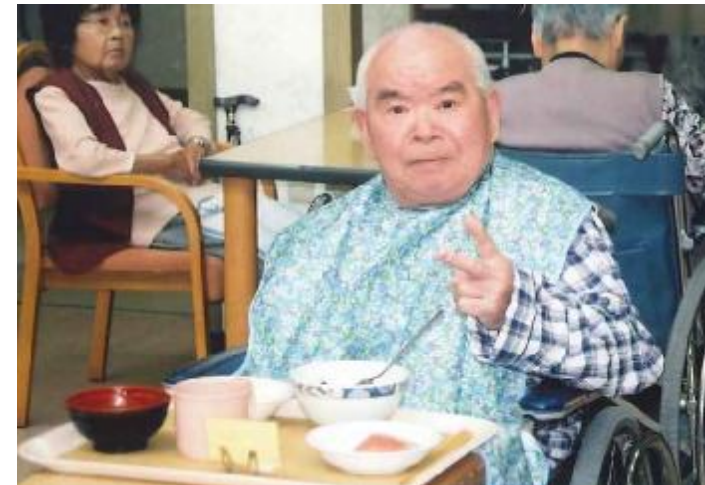
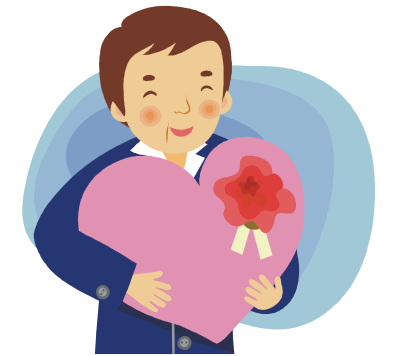
ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会
 老人保健施設ひこばえ
<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501
 広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1
 Tel (0826)25-0123
 Fax (0826)25-0124

父の日御膳

15日(日)父の日御膳を召し上げて頂きました。皆様、旬の料理を笑顔で堪能されました。夏に向け元気にお過ごしください。



父の日御膳
 うな井
 つみれの
 玉子あんかけ
 赤だし
 スイカ
 奈良漬



7月の行事予定

6日(日) 七夕飾り

7日(月) 七夕御膳

13日(日) 誕生日会

平野 一英さん (13日)

角南 シマ子さん (24日)

齋藤 瑠璃子さん (27日)

29日(火) 土用の丑

うな井



つぼみ会と白百合会様来訪

27日(金) つぼみ会と白百合会様がご来訪下さいました。華やかではつらつとした踊りに利用者の皆様も拍手喝采、つぼみ会と白百合会の皆様ありがとうございました。



新職員の紹介

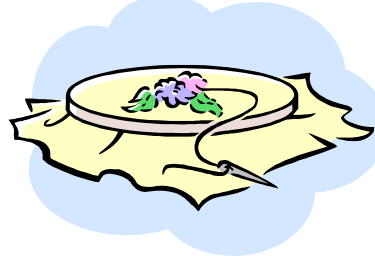
今年の4月に入社しました皆本有香と申します。高校を卒業したばかりで、介護の知識はありませんが、先輩方に教わりながら、少しずつ成長していけたらと思っています。これからもよろしくお願いします。

介護 皆本有香

デイケア作業予定

第1週～第4週

- ・ 花ふきん
- ・ フラワーポーチ



「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報保護規定により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。



編集後記
みなさんこんにちは。涼しげな物を見たり、冷たい物を食べるのがうれしい季節になってきました。六月から暑い日が続いていますが希望ふれあいガーデンでは花壇の花々が色鮮やかに咲いています。植物の成長にはよい季節なのでしよう。本格的な夏も近いです。皆様お体大切に。なさってください。

6月誕生日会

7月は10名のかたが誕生日を迎えられました。おめでとうございます。

