



沼須町いきいきサロンに参加してきました

ふくろう体操（福者？老いても福が来る体操？）ストレッチや簡単にいつでもどこでもできる筋トレをやってきました。沼須町のいきいきサロンのメンバーは利用者さんの子供くらいの年齢の方ばかりなので同じペースではできませんが、地域の中に出かけて一緒に運動したり、会話をしたりいつもと違う時間を楽しんでくれる利用者さんもいました。翌日に「体がいい具合に張ってる。」と参加した職員が言っていました。恵の家でも介護体操や口腔ケアのパタカラ体操をしています。ふくろう体操の中から簡単な動作を取り入れたいと思います。



今年もトウモロコシの季節になりました

近所の農家の方や職員がトウモロコシを持ってきてくれました。利用者さんに皮をむいてもらいました。「今そんな時季かい？」と言っている方がいました。季節の変化を感じてもらうには食べる物や野菜などが一番分かりやすいですね。ちなみに、トウモロコシの皮をむかずに蒸すと味が濃いとTVで紹介されていました。



ド根性向日葵

小規模多機能ホームの玄関に、アスファルトの間から出てきて

花を咲かせた向日葵があります。この暑い中でもものすごい生命力や「根性」を感じます。昭和の時代はこの根性を見習うように言われたかもしれませんが、今はエアコンの効いた室内で過ごしましょう。今夏は新型コロナがまた流行するようなので、面倒ですが感染症対策もしっかりしていきたいと思えます。