

# 第二相扶園 だより 令和5年秋発行号



社会福祉法人 相扶会  
庄原市デイサービスセンター-第二相扶園  
TEL: 0824-75-0880

ホームページも開設しています。パソコン、スマートフォンでもご覧いただけます。 [第二相扶園で検索](#)

暑かった夏が過ぎ、急に肌寒くなってきました。気候の変化で体調が崩れやすくなります。野生動物は今、冬に向けて栄養を蓄えている真最中です。人間も栄養不足になると筋肉量が減り、運動機能が低下します。冷えやだるさを感じるようになります。肌荒れや便秘症になることもあるそうです。「食欲の秋」でもありますので、「おいしく食べる」を続けていきましょう。それには日ごろの活動量が関係してきます。「できる時に、できる範囲で」を目標に体を動かしてみましょう。第二相扶園では、「歩く前に・・・」、「トイレに座った時に・・・」などに、できる運動を勧め、みなさん真剣に取り組まれています。

第二相扶園 特任課長 新丸 高弘

## 第二相扶園の取り組み 日常生活動作訓練の様子

※ 日常生活動作とは...  
人が日常生活を送るために必要な動作です。この動作ができて当たり前で、自分でできるように支援させていただく活動です。

### 七夕さまのかざり作り



食器あらいなど「自分のリハビリだからさせて欲しい」と沢山の工夫を一つ一つきれいに洗って下さいます。



利用者様の願いを込めた短冊を飾りました。



職員は感謝の気持ちでいっぱいです。住み易い家で元気に長く暮らしていただくためにこれからもよろしくお願いします。  
**頼りにしています!!**

### 夏の美味しい野菜を収穫します



## 令和5年8月5日(土) 「災害時等研修会」

第二相扶園にて地域の方や専門職の方と合同で地域を守る研修会を行いました。

### 第一部 <災害を経験して>



講師:高茂地区「三橋 寿子様」

実際に毎年経験する大雨による被害に遭って地域住民が協力体制を築いていた内容を伝えて下さいました。



### 第二部 <いざという時、私たちはどう動くのか?>



広島総合警備保障 田中さんから地図を使って地域で「危険な場所や避難経路など」参加者が地域に分かれて確認する机上訓練を行いました。



地域の自治会長さんや、自治会に尽力されている方、一人暮らし高齢者、巡回相談員さんや民生委員さん、馬主左所のお巡りさんや、ハルビレさん、地域包括支援センター、センター長さん、Yアマネさんなど、たくさんの方のみなさまに協力していただき、良い研修会になりました。





令和5年 第二相扶園

# 祝敬老週間

いつもありがとうございます



敬老の記念品には名前入りの歯ブラシを贈呈いたしました。食後の口腔ケアで使っていくととてもうれしいです。

伸ばそう健康寿命まがまが

口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防にも効果的です！

## 余興の様子

### 和田っ子ガラスさんが来て下さいました

三次から来られた。歌、演劇、踊り。何でもござれの一団



ひよとこ踊りで登場されました。



貴さ〜ん!! お宮さ〜ん!!

演劇では「金色夜叉」をご披露下さいました。演技はもちろん衣装もばっちり表現されています。



最後は皆さんとヒゲダンスで大盛り上がりです。あふれるエネルギーに力をいただきました。



## フラダンス



石田看護師 指導の元 腸の動きを良くする運動をとり入れたダンスを皆さんと一緒にを行いました。

## マジックショー



清原職員と田中職員の行うマジックショーは、ハチキくささもありません。びっくりする様な手品もあり目が奪われないです。

## 古川由紀様アコーディオン演奏



笑いのヨカから始まり、「リネゴの唄」「二人は若い」「青い山脈」等懐かしいメロディを演奏して下さいました。うたうことで心も体も元気になります。

## 銭太鼓 河内おとこ節



職員が練習した踊りを見ていただきました。



## 編集後記

利用者様の声で「活動の一環としてうたをうたいたい」との話も聞きました。良いですよ〜歌!! 歌うことの健康効果がすごいんです!! **ストレス解消、もの忘れ予防、幸せホルモン分泌**、などがあるそうです。思い出の曲や懐かしい曲をうたうことで心身共に元気になるそうです。サービスご利用の皆様は、うたが大好きな利用者さん多いですね。ステキ♡これからも行いたい活動や、素晴らしい特技を教えてくださいたいです!!