

福寿荘だより



発行：社会福祉法人晋栄福祉会 宝塚市立養護老人ホーム福寿荘 〒665-0825宝塚市安倉西3-1-5

いきいき百歳体操

6月16日（金）

市役所高齢福祉課の方々が来荘され、いきいき百歳体操の実践も含めた説明会が行われました。介護予防を目的として、重りを使った筋力運動の体操です。

今後は”福寿会”が主体となり、自主的な取り組みになっていきますが、導入時から活動が定着するまでは職員がしっかりとサポートしていきます！

一人ではなかなか続かない運動も、大勢で取り組むことで楽しく継続することができ、認知症予防の効果も期待できますね。



うっかりホッケー



赤青2チームに分かれて、ホッケーのパターでボールを打ち、相手の足元のペットボトルを倒します。うっかり自分のペットボトルを倒すと相手の得点になるので、みなさん最初は守備重視でした。段々と積極的にボールを打つようになり、楽しんでおられました。



歩行訓練



よく晴れた朝、運動場で歩行訓練・ラジオ体操を行いました♪
館内におられた方は足踏み体操をして頂きました。



運動不足は、転倒を引き起こす要因のひとつです。日頃からこまめに体を動かし、身体機能の維持・向上を目指すことを大切にします。

ちどりカフェ

同法人の中山ちどりで開催されている”ちどりカフェ”に参加しました。体操や職員の演奏会があり、みなさん楽しまれ喜んでおられました。ゆったりと美味しいコーヒーやお菓子を頂き「演奏に感動した!」「また連れて来て～」と大好評でした。



七夕メニュー

- *梅しらすのおにぎり
- *冷やしそうめん
- *冬瓜水晶煮
- *すいか
- *オレンジジュース



七夕飾り付け

飾りつけた短冊には「みんな元気に仲良く!」と健康を願ったものや「お金持ちになりたい」など



の願い事が書いてありました。叶うといいですね。

農園活動



さつまいもの植え付けをしました。今年鳴門金時と安納芋です♪

7・8月の行事予定

- 7月下旬 農園活動 (大根の土作り)
- 8/1~31 クラブ作品展 (宝塚市立病院)
- 8月中旬 慰霊塔清掃