



2024年
6月号

花だより



No. 71

〒239-0832
横須賀市神明町1028-7
☎ 046-835-0132
FAX 046-838-0905

フィオーレ久里浜 入所&デイケア

運動習慣と介護予防

「運動しようかな・・・」と思っても、実際に身体を動かすのは難しいものです。私の場合、駅の階段を登るときは2段飛ばしで、仕事関係などでマンションを訪問するときには5階まではエレベーターを使わないようにしています。この話をすると、「すごいね!」と言ってもらえますが、介護の予防だけでなく、普段からマメに身体を動かす方は肥満になりにくいという研究結果もあるようです。

運動量を増やすのに役立つコツは、日常生活に少しずつ取り入れられるシンプルな方法が続けることです。毎日の買い物や掃除で歩く時間を増やしたり、家事を丁寧に行うことで運動量を増やしてみませんか？

●日常生活に取り入れられる運動の例をいくつか挙げると

- ・買いためせずに毎日出かけて歩く時間を増やす
- ・拭き掃除を丁寧に行って、運動と掃除を同時にこなす
- ・よく見る本や毎日替える下着類を一番下に入れて屈伸運動をする
- ・駐車場ではわざと出入り口から遠くに車を停める
- ・信号待ちや電話中につま先立ち運動をする



年を重ねると運動へのモチベーションが下がりがちですが、日常生活の中で少しずつ身体を動かしてみてください。健康な毎日のために、ぜひ試していただきたいと思います。

フィオーレ久里浜居宅介護支援室 諏訪部 弘之

作品集



音楽ボランティアの様子(3F)



音楽ボランティアさんの演奏に合わせて皆さんで歌を歌い楽しいひと時を過ごされました。



面会についてのお願い

2024年6月10日より面会のルールを一部変更いたします。

前日までの事前予約制となりますので、必ずお電話で予約をお取り下さい。

面会時間は祝日を含む月曜日から土曜日の午前中10時～11時30分、午後1時～4時、
入所者様に対して1日1回、30分以内。
1家族3名以下、6歳以下のお子様はご遠慮ください。

他の面会者と集中しないように、時間の調整をさせていただきますので
ご希望の時間に予約が取れない場合もございます。

その他、詳細につきましては請求書に同封いたしました「**面会についてのご案内**」をご覧ください。

尚、事前予約の連絡は平日の9時～17時です。
日曜日は担当者不在のため事前予約はできません。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。



5月の行事食

行事食：八十八夜弁当(1日)



郷土銘菓：北海道銘菓
「百歳（ももとせ）」(27日)
※諸事情により変更しました

お誕生日会昼食(26日)



おやつ：柏餅(練り切り)(1日)



お誕生日会ケーキ(26日)

おやつ：ミニたい焼き(5日)



6月行事予定

11日(火)
「蕎麦打ちレク」(3F)



24日(月)
「蕎麦打ちレク」(2F)

25日(火)
「ソフトクリームレク」(デイ)



24日(月)
郷土銘菓「ずんだまんじゅう」



24日(月)～29日(土)
「誕生日会」(デイケア)



俳句・短歌・川柳・詩の会

盆栽の手入れに励む
夫(つま)の背に蝶舞いおりし
午後のひと時

すみれ

指先を緑に染めて
若葉摘み

すみれ

皆様からの短歌等お待ちしています。
花だより」編集部