

# こもれび通信



令和3年3月  
vol.57

桃の節句も過ぎ、いよいよ芽吹き季節です。

3月の「弥生」の「弥」は「いよいよ」、「生」は「草木が生い茂る」ことを意味しているそうです。

木々や花が芽吹き始め色鮮やかな景色に春の訪れを感じ楽しみになってきますね。

新型コロナウイルスも、ワクチン接種が始まりました。

これにより感染拡大が収まることを期待したいですね。

意外と忘れがちな心の消毒



## お願い

日曜日の面会ですが都合により午前10時30分からとさせていただきます。尚、月～土は今まで通りですのでよろしくお願いいたします。



## 今月の喫茶

今回の喫茶では岐阜女子大学の学生2名が実習で来ていたので、メニューの考案をしてもらい「オレンジムース」を提供しました。私も試作を頂きましたが、甘酸っぱくてとても美味しかったです。入居者さんとも交流して頂き、とてもいい喫茶になりました。

兼松かずゑ様の95歳のお祝いに坂祝町長さんがみえました。天池みさを様は101歳になられました。皆さんの元気な姿に私たち職員も元気をもらっています。これからも変わらず笑顔で過ごしてくださいね！！



HAPPY BIRTHDAY



## 簡単にできる体操 ～足首のストレッチ～

今月、ご紹介する自宅で簡単にできる体操は、足首回しストレッチです。このストレッチは冷え性やむくみの予防改善・怪我予防・骨盤矯正に効果があります。足首のストレッチを行うことで、血流が良くなり溜まった老廃物も流れ、冷えやむくみの予防改善だけでなく、免疫力や代謝が上がり様々な病気の予防にもなります。また、足首には動く際のクッションのような役割があるため、足首が柔らかいことで地面に着いた時の衝撃を緩和し怪我の予防になります。さらに、足首は骨盤と直結しており、足首が柔らかくなることで連動する骨盤の可動域が広がり、日常生活で生じたクセなどによる歪みも改善され本来の位置に戻ります。これは腰や背中などの痛みの改善に繋がることもあります。骨盤だけでなく筋肉の位置も正しい状態に戻りきちんとした姿勢が保たれやすくなるため疲れにくい体を手に入れることができます。

①

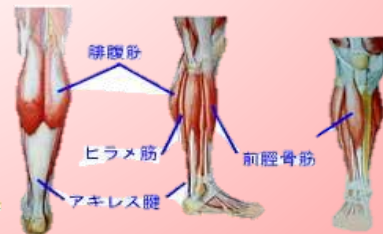


②



- ①椅子に座り右脚の太ももの上に左の足首をのせる。左足の指の間に右手の指を入れて左手でアキレス腱の辺りをしっかり握り、脛が伸びているのを意識する。
- ②ゆっくりと前回しと後ろ回しを各5回づつ行う。右脚も同様に行う。

転倒などの危険がありますので、無理のない範囲で行ってください。



## 4月の予定

美容室…………… 1日(木)、13日(火)、16日(金)  
19日(月)、28日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません。  
ご了承のほどよろしくお願い致します。

喫茶…………… 4月はお休みします。

\*事情により変更になる場合があります。

## お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索