

7月は「文月(ふみづき)」とも言います。稲穂が実る月「穂含月(ほふみづき)」が変化したという説や、七夕の時期、短冊に詩歌をしたためて書の上達を祈る風習からなど、由来は諸説あるようです。新型コロナウイルス蔓延により、季節を感じる行事が少なくなっていますが今年もボランティア団体の方の御協力もあり皆さんと共に七夕飾りを楽しみました。新型コロナウイルスが終息し利用者様と賑やかに行事を楽しめる日が早く来て欲しいです。



七夕飾り



齊藤雅也理事長と川本一男理事が6月22日付で退任いたしました。今まで大変お世話になり、ありがとうございました。
7月からは植松孝広理事長と山中ひろみ理事が新たに就任いたしました。今後よろしくお願いいたします。

今年もボランティア団体「さくら会」さんのご好意で笹飾りを頂きました。皆さん 短冊に願い事を書き、楽しそうに飾りつけをしてみました。



面会のお願い

面会に関するお願いです。
特にお願いしたいことを再度、ご連絡させていただきます。
・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
・面会時の飲食は控えさせていただきます。
なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのまま対応いたしますのでご了承ください。

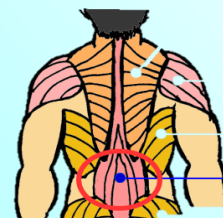


簡単にできる体操 ～脊柱起立筋ストレッチ～

今月ご紹介する自宅で簡単にできる体操は「脊柱起立筋」のストレッチです。脊柱起立筋は背骨を支えており姿勢を正すために欠かせない筋肉です。この筋力が低下すると猫背など姿勢が悪くなり骨盤が前に傾いてしまいます。身体はバランスを取ろうと腰が後ろに反ることで反り腰になってしまいます。反り腰は、内臓が下垂し下腹部がポッコリと出るだけでなく、内臓の働きが低下し消化不良や便秘になりやすくなります。また、腰痛や首こり・肩こりの原因にもなります。姿勢だけでなく、踵の高い靴を履くことで重心がつま先にかかることも反り腰の原因になります。



- ①椅子に浅く座り、息を吐きながらお腹をへこませつつ背中を丸めます。
 - ②息を吸いながらゆっくりと頭を真上に上げるような意識で腰を戻します。
- ①と②をそれぞれ5秒間づつかけて行い10セット行います



脊柱起立筋

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。

8月の予定

美容室…………… 5日(木)、10日(火)、16日(月)
20日(金)、25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します。



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