

かわら版

ハイツの森

令和7年8月号

vol. 399



施設長だより

テーマ

私たちが、もっと未来を語る時代へ

私たちが、もっと未来を語る時代へ。

ケアハイツで暮らす

笑い、語らい、感動の毎日。

人との関わりで、生きがいをつくり一歩外に出れば、そこには大勢のお仲間が。

サークル活動を通じ、地域社会と関わり続けます。

1つの目的が見えてきたとき、今日という道が輝きだします。

80代、90代、さらにその先も続いていく人生と言う道。

あなたはどんな未来を目指しますか。

これからも大切にしたいことは、何でしょう。

うか。

毎日の暮らし、健康や趣味のことなど、あなただけの明日への想いを私たちにお聞かせください。

言葉にすることで、歩むべき方向がきつと見えて来て、私たちとお話を重ねることで、同じ明日をみいだします。

フレイル予防の毎日で、明日を、未来を語り合い「いつまでも健康に」過ごしましょう。

事務所だより

8月の行事予定

- ・移動スーパー(4日、11日、18日)
- ・すいか割り会(5日)
- ・おんがく倶楽部(日程未定)
- ・リハビリ体操(日程未定)



行事報告

- ・7月7日(月) 「七夕会」
- ・7月14日(月) 「流しそうめん会」
- ・7月16日(水) 「おんがく倶楽部」
- ・7月28日(月) 「おんがく倶楽部」
- ・7月29日(火) 「かき氷会」



《七夕会》

七夕会では、皆で童謡の歌を歌い、リハビリの先生による体操を行いました。その後は、かき氷タイムで夏を味わいました。いろいろな種類があり、職員の自家製のイチゴシロップを美味しいと喜んでいただいたので、良かったです。

《流しそうめん会》

昨年同様、流しそうめん会を暑い中テントの下で行いました。なかなかとれなくて苦労していた方も居ますが、参加した方々からは、美味しかったという言葉が聞かれ、それが一番嬉しかったです。準備は大変ですが、毎年の恒例行事にできたらと思っています。



《おんがく倶楽部》

今月も2回おんがく倶楽部を開催いたしました。毎回満員御礼で、皆様の素敵な歌声と、職員による演奏で和やかな雰囲気の中行うことができました。選曲はリクエストによるものや、職員が選んだり…来月はどんな曲にしようか毎回楽しみです。

ガーデニングブログ

中庭のゴーヤもぐんぐん育ってきております。暑さのせい、少し元気がないようにも見えますが、成長記録をあわら市に応募するの、賞を獲得できなくても、参加賞ぐらいはもらえるかな・・・(笑)

《5月》 《6月》 《7月》



毎朝暑い中、水やりをして頂いてる入居者様ありがとうございます。

フレイル予防だより

暑さが続く中いかがお過ごしですか？梅雨に入り気温は高く、蒸し暑く、脱水や熱中症のリスクがあります。体調管理に気を付けてください。横垣クリニックでは、熱中症対策として水の販売もして

ウォーミングアップとクーリングダウン

*注意 腰痛の症状によっては、これらの運動が困難な場合もあります。無理のない範囲内でおこないましょう

アキレス腱とふくらはぎのストレッチ
両足を前後に30センチほど開いて立つ。上体を起こしたままゆっくり両ひざを曲げ、10~20秒間保持する



ハムストリング(太もも背面)のストレッチ
両足を開き、一方のひざは伸ばして、もう一方のひざは曲げて座る。伸ばした脚のほうへ体をゆっくり倒し、10~20秒間保持する

大腿四頭筋(太もも前面)のストレッチ
一方の脚を後ろに曲げ、足首をつかむ。おしりにつけるように引き上げ、10~20秒間保持する



肩のストレッチ
両手を頭上で組み、上方へ引き上げて10~20秒間保持する。頭の後ろでひじをつかんで引き寄せ、10~20秒間保持する

股筋(おしりの筋肉)や歯筋のストレッチ
両足を肩幅に開いて立ち、上体を前に倒し、10~20秒間保持する。両手を腰にあてて上体をそらし、10~20秒間保持する

ウォーミングアップ、クールダウンにはストレッチ運動が最適。動きは同じでも、運動前後ではその効果が異なる。どちらも10分間くらいおこないたい

ウォーキングのポイント

視線はまっすぐ前方に

あごをひく

.....背筋を伸ばす

胸をはる

両腕をリズミカルに大きくふる

※歩幅は大きく歩くと
ゆっくりと

かかとから着地し、つま先へと体重負荷を移動させる

食事の直後や空腹時は避ける。クッション性のあるウォーキングシューズやトレーニングシューズなどをはくこと

います。トイレのことが心配かもしれませんが、今はしっかり水分を摂って、無理せずエアコンを使用してください。

リハビリ室には、この暑さに負けず、自分の健康のため、継続してリハビリを受けに来られている方が多数いらっしゃいます。コツコツと訓練してきた体をキープして、元気に外出したり、おいしいものを食べたり、生き生きと過ごせるように、サポートしていきます。夏を一緒にのりきりしましょう！

リハビリ以外でも、介護予防の取り組みとして、普段から館内をウォーキングされている方も多いと思います。ぜひ、継続していただきたい運動です。

今回は、ウォーキング前の注意点や、ウォーキングのポイント等、記載します。改めてご自分のウォーキングを見直してみてください。

① ウォーキング前の準備。ケガをしないよう、準備運動は大切です。自分ができるペースで構いません。ストレッチをしてから歩きましょう。手す

りや、椅子などにつかまりながら行ってください。

② 歩く時のポイント。何も持たずに歩かれています。方も、シルバーカーや杖を使用している方も同様です。目線や、胸を張るといった姿勢、踵から踏んで歩くことを意識してみてください。(※写真の中に、「歩幅は大きく早足で」と書いてありますが、**歩幅は大きく、ゆっくりと**歩いて下さい。(不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にお越しください。

脳活クイズ

今月はどちらが長い？クイズを全10問ご用意しました。ぜひ挑戦してみてください。

- 第1問 オセロの石の直径と500円玉の直径、どちらが長い？
① オセロの石 ② 500円玉
- 第2問 1万円札と千円札の横幅、どちらが長い？
① 1万円札 ② 千円札
- 第3問 キリンの足と首の長さ、どちらが長い？
① 足 ② 首
- 第4問 レインボーブリッジと天立橋、どちらが長い？
① レインボーブリッジ ② 天立橋
- 第5問 オオアリクイとカメレオン、どちらの舌が長い？
① オオアリクイ ② カメレオン
- 第6問 奈良の大仏と金閣寺の高さ、どちらが長い？
① 奈良の大仏 ② 金閣寺
- 第7問 東京タワーとエッフェル塔、どちらが長い？
① 東京タワー ② エッフェル塔
- 第8問 A4のコピー用紙の縦と30cmものさし、どちらが長い？
① A4コピー用紙の縦 ② 30cmものさし
- 第9問 信濃川と最上川、どちらが長い？
① 信濃川 ② 最上川
- 第10問 日本からアメリカまでと日本からオーストラリアまで、距離が長いのは？
① アメリカまで ② オーストラリアまで

寄稿

極小と極大はどこかでつながっていると
聞いたのはどこの誰だったのだろうか

林 秋穂

極小をどんどん進んで行くと

それは青い火となって 燃えていた

さらに前へいくと

火は 勢いをともなって

ゴウゴウと音を立てて 燃えさかった

そこでは なみいる

人々の心の中までもが

見えるのだった

寄稿ありがとうございます。

寄稿随時募集しております！

今月号もありがとうございます。

一気に暑くなりましたが、皆さん体調はどうでしょうか？異常な暑さの今夏です。水分補給はこまめにして下さい。冷房を使用し、体調に異変を感じたら、すぐに職員までお知らせください。

今月号の表紙は、あわら市北潟にあります「あわら夢ぐるま公園」のひまわりの写真です。見渡す限り満開のひまわりが夏を感じさせてくれます。

地震の影響で使用出来なかった1号館岩風呂の工事が7月よりようやく始まりました。工事の騒音等で皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご協力ご理解の程、よろしくお願い致します。



ご迷惑をおかけして申し訳ありません

脳活クイズ答え

第7問 ①オセロの石（直径34.5mm、500円玉

は直径26.5mmで1cm近い差がある）

第2問 ①1万円札（160mm、千円札は150mm

で1万円札の方が大きい）

第3問 ②首（平均的な長さは、足「約1.8

m」、首「約2m」と首の方が少し長い）

第4問 ②天立橋（レインボーブリッジ798m、

天立橋は約3.2km）

第5問 ①オオアリクイ（オオアリクイの舌

は約60cm、カメレオンの舌は約30cm）

第6問 ①奈良の大仏（奈良の大仏は15m、

金閣寺は12.5m）

第7問 ①東京タワー（東京タワー「高さ

333m」、エッフェル塔は「高さ324m」）

第8問 ②30cmものさし（A4コピー用紙の

縦の長さは29.7cm、わずかにものさし

が長い）

第9問 ①信濃川（367kmで日本第1位の長

さの川、最上川は229kmで日本第7

位の長さの川）

第10問 ①アメリカまで（日本からアメリカ

まで「10,144km」、日本からオーストラリ

アまでは「6,848km」）

皆さま何問正解できましたか？

頭の体操で脳を活性化していきましょう。

頭の体操でフレイル予防！健康で元気な毎

日を送りましょう。

