



ゆづら

みなさん

栗丸号



これって知っ得！

いつまでもトイレで排泄が出来る為に

どんな体操を行えばいいかお知らせします。

第一回目（いきむ・立ち上がり動作に効果がある体操）

座位姿勢の状態でも手を膝に当てて両足に手を添わせて足首に手が行くように前にかがみます。足の方にしっかり重心を移動させることを身につけます。足の方に重心を移動させることが「いきむ」ことや、立ち上がる動作につながります。



<ボランティアさん 紹介（H29年12月～H30年2月）>

高木清栄様・矢田玲子様（絵画）、甲斐啓義様（写真）、
大場正光様（うたごえサークル）、中山博人様（生け花）
くすのき会様（カレンダー作り）
演歌このみ会様（カラオケ・脳トレ・レクリエーション）



ありがとうございました

お願い

洗濯時に衣類の取り違えの原因となりますので、名前の記入が無かったり、薄くなっていたら再度記入をお願いします。

<編集後記>

今年の冬はとても寒かったですね。暖かい春が早くやって来て欲しいです。

（高杉・山本里美
牛尾・後藤）



<ゆっくらみなひゃあ 第59号>

題字：松本 キヨコ様

日本一達筆じゃろう～！！

発行：平成30年3月

発行者：〒720-2104

福山市神辺町道上中ノ町 2977-1

(TEL)084-960-0300

(FAX)084-960-0301



新年会



入所の新年会では、二人羽織でアイスを食べさせて、負けたチームは顔に落書きを。職員と利用者のカラオケデュエットもあり楽しまれていました。



デイケアには特別ゲストにあのマツコさんと変なおじさんが来てくれました。あとはジェスチャーゲーム。くじに書かれたお題を職員が体を使って必死に表現していました。



これは... お化けかな？

腰が痛いのかな
お尻が痒いのかな？

海老なんです～
何で分ってくれないの～



私のふるさと自慢！！

みなさん、こんにちは。 私は入所で介護をしている唐川といいます。

今回は私が生まれた町を紹介したいと思います。

私は府中市で生まれ育ち、現在も府中から通っています。

府中市は『府中味噌』や『府中家具』が有名ですが、

それ以外にも備後国府まつりというのが毎年7月に開催され、パレードや花火大会が行われています。おもしろそうなのが『タンスリレー』。4人一組でタイムを競うそうで、もちろん府中家具のタンスを運びます。他にも甘い物だらけのスイーツフェスティバル、泡だらけになる泡祭AWASA！とおもしろそうなイベント盛りだくさんです。

食べ物では府中味噌以外にもお好み焼きの『府中焼き』があります。

特徴は1. ばら肉ではなくミンチを入れて肉汁の旨味を取り入れ、

2. もやしは入れない…水分が多いのでパリッと焼けなくなるようです。

3. とことん押さえる！…じっくり押さえて焼くことで具がバラバラにならず食べやすい。



まだ食べたことがない方は是非食べに行きましょう。ふぁみりいでつくってこないかな（笑）

また奥の方に行くと『河佐峡』があり、夏には泳げたり、キャンプも出来る為多くの方が訪れています。そして2016年には、府中天満屋の隣に『道の駅びんご府中』が出来ています。府中には他にも紹介してない素晴らしい場所がたくさんありますので、機会があれば府中にも足を運んでみてください。

入所介護職 唐川 奈美

