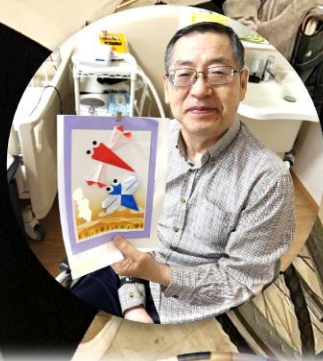




しょうじゅ

折るたびに 記憶の中の 秋空へ 羽ばたきゆくのは 赤とんぼ

おりがみクラブの様子
4階セミパブリックスペースにて



おりがみクラブで秋の空を優雅に舞う「とんぼ」の作品づくりに挑戦しました♪ 今回も折紙を折るだけでなく、台紙に貼り付けて立体感が出る工夫を凝らしました♪ 赤や緑の鮮やかなトンボに、クリクリとした大きな目を貼り付けると、「まあ可愛い！」と笑顔が弾けます♪ 背景の夕焼けや紅葉のイラストと組み合わせることで、まるで秋の澄んだ空をとんぼたちが楽しそうに飛んでいるかのような、素敵な作品が完成しました♪ 指先をしっかりと使いながら「ここはこう折るのね」「上手にできたでしょう？」と、いつもご支援いただくボランティアさんと会話も弾み、終始和やかなひとときとなりました♪ 個性あふれるトンボたちが、ひと足早く秋の風を運んでくれました♪



みんなで楽しく健康づくり！ショートステイの『体操教室』



当施設では毎月第1・3火曜日に健康体操教室を開催しております♪ 施設長が主に担当し、「生き生き1分ケア体操」を行っています♪ この体操は、理学療法士である施設長が独自に考案したオリジナル体操で、『高齢者の4大骨折』の予防に役立ちます♪ 1分間で無理なくしっかりお身体を動かします♪ ご参加の際は、ぜひ元気な笑顔とお声をお聞かせください！

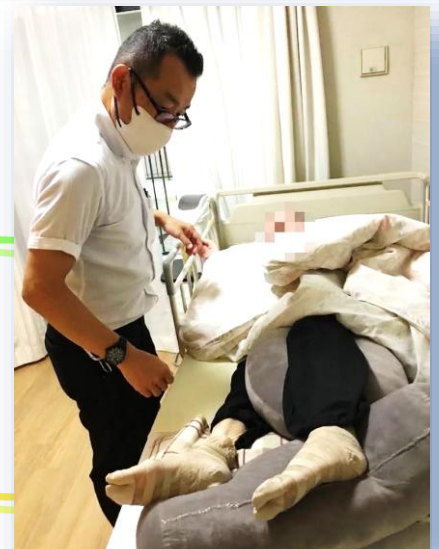


前はグー
胸にパーで
入れ替えますっ!!

脳トレもやります!!



体を動かす爽快感はもちろん、プロの目線でみなさまの快適な暮らしをサポートします♪



体操を終えた後には、身体機能評価や居室環境の調整等、リハビリ評価を行うこともあります♪

立ってても
すわっても
できる

生き生き1分ケア体操™

令和 Version

Vol.1.2

動画は
コチラ

① 首まわし	左→1・2 右→3・4		⑥ 左右たおし	左たおし→29・30 右たおし→31・32	
② 肩まわし	前まわし→5・6 後まわし→7・8 前まわし→9・10 後まわし→11・12		⑦ 左右前屈運動	左前屈・右前屈→33・34→35・36 左前屈・右前屈→37・38→39・40	
③ 手首の運動	手首グルグル→13・14 15・16		⑧ 座位両手足バイバイ	開いて&閉じて→41・42・43・44 45・46・47・48 開脚&左肩甲骨見る→41・42・43・44 開脚&右肩甲骨見る→45・46・47・48	
④ 腕の前のばし & 体ひねり	腕伸ばし→17・18 19・20 左ひねり→21・22 右ひねり→23・24		⑨ 腹筋収縮 肩甲骨ストレッチ & バックマッスル全収縮	腕クロス・背中まるめ & 両腕のばし・背筋収縮→49・50・51・52 53・54・55・56 《2秒ずつ》	
⑤ 腕の挙上 & 背のび	腕挙上&背のび→25・26 27・28		⑩ 前屈 & バンザイ!!	前屈→57・58・59 れい〜い バンザイ!! →60 わっ!!	

★Point★ ゆっくりやってもOK!! 繰り返してもOK!! 無理せず実施...!!

ご興味のある方は
動画が見られます!!



地域とコラボで住み良い街づくり～あいねっと会議の開催～



鶴見区では、誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせるまちづくりのための活動を「鶴見・あいねっと」と呼び、「たすけあい・支えあい・人と人とのネットワーク」を基本理念として、区民の皆様、関係団体・機関、事業所などとともに取組を進めています♪ 先日当施設で会議が開催されました♪



グループワークの開催



防災訓練の振り返り

しょうじゅ祭 2026 Coming Soon!! ～しょうじゅ祭の歩み～

祭

当施設のしょうじゅ祭もいよいよカウントダウンに入りました!! そこで今回は当施設のしょうじゅ祭の“歩み”を掲載させていただきました♪ 2018年4月に開設した翌年から大々的に始めました♪ それからコロナがあり、開催を断念し、復活祭として2023年にリバイバルしました♪ いろいろとありましたね～♪ これからもご入居者さま、ご家族さま、そして地域のみなさまと共に歩んでまいります♪



復活



注) 当日は駐車場がご利用できませんので、近隣の有料駐車場をご利用下さい。お祭りの詳細はこちらからご覧下さい。



『疾患から学ぶユニットケア』 ～ テーマは認知症 ～



7月の講義は『認知症』がテーマであり、「問題行動という言葉は介護者側の視点であり、BPSD（認知症の行動・心理症状）は本人が困っている・助けを求めているサインである」といった本人の視点に立った捉え方や実技・ワークショップを交えた具体的なケアへの繋げ方を学びました♪ 今後も多職種で連携しながら、ご利用者お一人おひとりの状態に応じた安心・安全で寄り添ったユニットケアの実現に努めてまいります♪



認知症の基本知識や“触れる”ことで、入居者の心を支えるメソッドなど大変勉強になりました♪

新企画

syogyu diary

“しょうじゅ日記”

『歩みの先に出会う幸せな暮らし』



雨の日も風の日も両手の杖を握り締め、施設の駐車場や軒下を黙々と歩く一人の女性がいます。今年10月に86歳の誕生日を迎えられた池田さんです。数年前にご主人を亡くされ、一人で暮らす不安から体調を崩しがちだった池田さん。『不安なく、安心して暮らしたい』という切実な願いを胸に当施設に入居されました。そして入居後間もなく、ご自身の足で前を向いて歩く練習が始まりました。元々お話と植物が大好きな池田さん。外の風を感じながら、施設に訪れる人々と触れ合う中で「今日は風が気持ちいいですね。」「また会えましたね。」と、池田さんの周りに居合わせた人々との温かな会話や笑顔が自然とあふれるようになっていきました。黙々と歩むその道すがらには、季節の草花との出会いや散歩中のあやめちゃんとの微笑ましい触れ合いも見られます。

不安を乗り越えようと自ら踏み出した一歩一歩が、いつしかご自身の安心感へと変わり、周りの人々をも温かい気持ちにしてくれています。そんな池田さんの凛とした歩みは、私たちに自分らしく前を向いて生きることの尊さを教えてくれています。

