

えっ！？今年も、もう8月ですか？

あずみ苑三橋をご利用いただき、ありがとうございます

8月といえば、日本のソウルイベント「盆」ですね！
盆は正式には「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と呼ばれ、お釈迦様の弟子にまつわる
言い伝えに由来しております。一般的には8月13日～16日に行われますが、
東京・神奈川の一部や沖縄などでは7月に行うところもあるそうです。

供養の一つに盆踊りがありますが、盆踊りといえば国の重要無形民俗文化財
に指定されている長野の「新野の盆踊り」が有名です！約500年も前から続い
ており、楽器を一切使わないその厳かな雰囲気一度味わってみたいですね。



そんななか今日は…

① 理学療法士による健康教室「認知機能」



※イメージ

② 暑中見舞いはがき作り

※イメージ

を紹介させていただきます！

2022年8月発行
第17号

あずみ苑三橋
デイサービス
かわら版

① 7月12日 健康教室



① 頭を使う前に、まずは軽い体操から

毎月定期開催している理学療法士による健康教室ですが、
今回は「認知機能」について皆さんに学んでいただきました。

日本では65歳以上の6人に1人が認知症というデータ
が出ており、認知症の危険因子や予防方法など、皆さんとても
真剣に聞いていました！



この人が
理学療法士の渡辺です！



② しっかり お勉強！

健康教室で使った資料は
ご利用者様にお渡ししています！
ご家族様にも読んでいただきたい
内容となっておりますので、よろしく
お願いします。



認知機能を悪くする要因の一つに

役割の喪失があります。

自分で出来ることを誰かにやってもらうことで、どんどん考えて行動する機会が無くなり、
認知機能が低下していきます。

自分で出来ることは自分で行い、認知機能を下げないように生活していきましょう！！

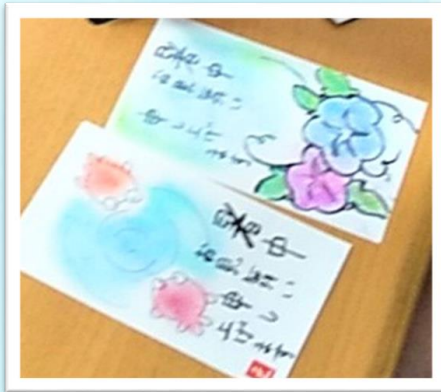


② 7月18日 暑中見舞いはがき

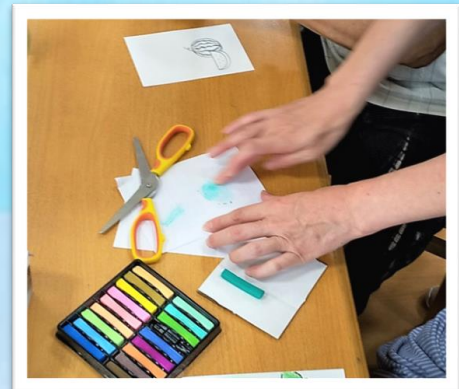
皆様は最近暑中見舞いのはがきを送ったり、届いたことはありますでしょうか？

昔は割と行われていた風習だと思いますが、通信手段の発達により最早失われつつある文化のような気がします。

ただアナログな「はがき」にはデジタルにはない心遣いを感じ、送ってくれた方に親しみを覚えやすいとても貴重なものです。そこであずみ苑三橋では自作の暑中見舞いはがきを作ってみました！今回はその様子をお届けしたいと思います。



※見本



☆こんな感じ☆



まずは田中職員のレクチャーです。
カラーパステルというものを削って粉にし、指で伸ばしていく事で淡い色を出す事が出来るそうです(*´ω`)へえー

鋭意制作中！



☆こんな感じ？



何色にしよう？



完成！



上手にできたよ！



楽しかった☆



皆様とても熱心にやられていて素晴らしかったです！とてもいい作品が出来ましたね

【編集後記】
最後まであずみ苑三橋デ
イサービスから版にお付
き合っていただき、誠にあり
がとうございます。
あずみ苑三橋では、認知
機能の維持、人生の質の向
上を目的とした手芸作品作
りに力を入れていきます。
作品作りを通して、「脳を使
い」「指を動かす」「作品を
完成させる」ことで満足感
や手指の巧緻性が維持され
ます。
興味があれば是非見学に
いらしてください。

渡辺

今月のワンポイント体操 -胸のストレッチ-

今回は胸のストレッチを紹介します。

胸には肋骨があり、肺や心臓などの内臓を保護する役割があり、正確には胸郭といいます。

胸郭をストレッチすることで肺に空気を取り入れやすくし、動きやすい体を作っていきましょう！！



- 1.壁に右(左)手の手のひらをつけて肘を伸ばす
- 2.右手であれば壁に手を付けたまま体をゆっくり左に捻っていく