

気が付けば今年もあと4か月です🍂

あずみ苑三橋
ティサービス
かわら版

あずみ苑三橋をご利用いただき、ありがとうございます

厳しい暑さを乗り越え、9月を迎えようやく秋が訪れる頃です。味覚の秋といわれるように、これから旬を迎える食材が豊富な時期ですので、より一層食べる楽しみが増えますね。

埼玉県の9月の平均気温は“27度”とまだしばらくは暑さを感じる日もあるかと思えますので、秋の味覚をたくさん取り入れて暑さに負けない体力をつけましょう！

また、9月は例年台風が多い時期でもあります。そのほかにも日本では地震や豪雨といった自然災害も多いことから、防災の日・防災週間が設けられています。防災の知識を高めることを目的とされているそうですので、この機会に防災グッズの見直しなどをおくと良いかもしれませんね。

今月は・・・

① 3施設合同オンラインレク

② 創作レク 金魚鉢作り

を紹介させていただきます！



2022年9月発行
第18号

① 8月9日 3施設合同 オンラインレク

3施設合同レクは、あずみ苑上尾・伊奈・三橋の理学療法士を主体とした、新しい運動レクリエーションです。一緒に行う事で得られる連帯感や施設間交流での付加価値を重視したレクリエーションとなっております。



② まずは軽い準備体操

① まずは今回の講師「あずみ苑上尾 池上先生」の挨拶からスタート！
他の施設の皆さんの映像も観れるようになっています👁👁



③ 今回の合同レクの内容は「タオルを使った運動」でした。
タオルはどこの家庭にもあるものでマネしやすいですね(*´▽`*)

④ 他施設の利用者様の様子を見たり、自分が映っているのを見て、笑いながらみんなで楽しく運動できました☆

今月はあずみ苑三橋の理学療法士、渡辺が担当しますのでお楽しみに！！

② 金魚鉢作り

金魚と言えば、夏祭りなどでよく金魚すくい屋をみかけましたね。

子供だった頃は金魚が欲しくて親にせがんだ思い出がありますが、「うちじゃ飼えないよ」と言われて、やらせてもらえなかったものです。笑

今回は見て涼を感じる、金魚鉢を身近なもので作ってみました！！

是非作品をご覧になって下さい(^^)/

うまくできるかな・・・



どれにしようかな？

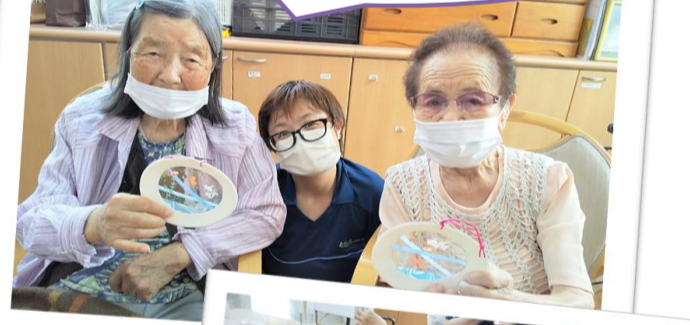
完成！！



上手にできたよ 😊



じゃーん！！



【編集後記】
 最後まであきらみ苑三橋デ
 イサーピスかわら版にお付
 き合いいただき、誠にあり
 がとうございます。
 新型コロナウイルス感染症
 報道されていきますね。感染
 しないように自宅にいます
 方も多いと思いますが、じつ
 と自宅にいますと今度は筋力
 が低下していると今度は筋力
 が低下してしまいがちです。
 らに太陽の光を浴びないで
 いると骨を作る機能が低下
 し、骨が脆くなってしまう
 ます。どちらにせよ余生に
 影響がありますので、感染
 リスクが少なく時間や場所
 所で少し運動することも頑
 張っていきましよう！

今月のワンポイント体操 -お尻のストレッチ-



今回は座ってできるお尻のストレッチを紹介します。
 腰痛の改善効果が期待できますので、是非お家で
 やってみて下さい！！

- 1.足を組み、組んだ足をなるべく地面と平行になるような体勢を取る
- 2.そのまま、おへそを足にくっつけるように体を前方に倒していく