

あかしや通信 平成30年5月号

〒089-0552 中川郡幕別町札内あかしや町 42 番地の 10

Tel 0155-55-4165 Fax 0155-55-4166

《5月の行事予定》

日程	行事内容
5月18日(金) 13:00~14:00	あっちこっち紙芝居(通所)
5月30日(水) 14:00~14:30	幕別町チャレンジデー
5月31日(木) 12:00~14:00	お誕生会(5月生まれ)



『チャレンジデー2018』一緒に参加しませんか？



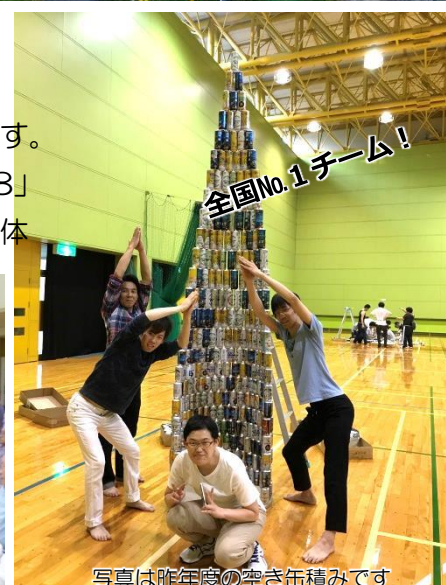
「チャレンジデー」とは、スポーツによる住民の健康づくり、地域の活性化を目的とした住民参加型イベントです。人口規模がほぼ同じ市町村同士が、15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした

住民の『参加率』を競い合います。

幕別町(人口27,044人)は今年、秋田県仙北市(26,946人)との対戦です。(仙北市は、秋田県の東部中央に位置し、岩手県と隣接している地域で、H17年に旧田沢湖町、旧角館町、旧西木村が合併して誕生した市だそうです。)

2014年に初めてエントリーした幕別町ですが5年連続5回目の参加となります。過去の対戦成績は1勝4敗となっております。

あかしやの利用者様にはリハビリ体操、職員は空き缶積み上げで参戦します。ご家族の皆さんも利用者様と一緒にリハビリ体操で、「チャレンジデー2018」に参加しませんか？(幕別町以外にお住まいの方でも、あかしやのリハビリ体操参加でカウントされます。)



日時:平成30年5月30日(水)

14:00~14:30

場所:介護老人保健施設あかしや

写真は昨年度のものです

写真は昨年度の空き缶積みです

～リハビリこぼれ話～

咲き誇った桜も終わりをづけ、夏の息吹がすぐそこに感じられるようになりました。今月の『リハビリこぼれ話』のコーナーです。今回も自称**イ男!**(他称「どうでもイ男」)の作業療法士**江波**がお送りします。

天候も良く、気温も暖かくなってきて外に出ることも増えてきたと思います。健康的で良いことなのでぜひ推奨したいです。**しかし**、この時期は屋外での転倒やそれに伴う骨折が増える時期でもあるのです!! 冬の間外に出る機会が少なく、体力や筋力、バランス能力などの**外を歩くために必要な能力**が低下している可能性があるからだと考えられています。

まずは、自身で考えているよりも少ない量から開始して、徐々に屋外での移動や作業に身体を慣らしていく事が大切です。少しずつ慣らしていく事で、冬の間忘れていた外での身体の使い方を身体が再び思い出してくれるでしょう。安全にまずはご家族と一緒に「ひなたぼっこ」しながらお茶でもいかがでしょうか。

注:しっかりと水分は摂ってくださいね。

～職員の紹介写真・ただいま更新中!～

ここ数年、滞っておりましたが、各フロア担当の職員写真を更新しております。職員の若かりし頃の激レアな写真を見るのも今が最後です!ぜひ、ご覧になってください(笑)

例)H係長



例)U係長

(↑写真は加工しています)



『あかしや通所サロン』～リラクゼーション効果抜群!ハンドマッサージ～

