

はなみずきだより

「^{さつき}皐」の字には「神に捧げる稲」という意味があり、稲作に大切な月であることがうかがえます。また、季節が良い5月は、明るい太陽の日差しを浴びる絶好の月です。お天気の良い日は、外に出て日光浴をしたり、気持ちの良い風を家に取り込み、お過ごしください。

新職員の紹介



この度、4月1日に北町高齢者センターに着任いたしました^{やなぎの さとし}柳野 聡と申します。平成18年に福祉公社に入社して16年目になります。今年3月まで高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センターに在籍しておりました。ご利用者の皆様お一人お一人が生きがいを持って生活をしていただけるように明るく楽しいセンターを目指して頑張っまいります。どうぞよろしくお願いたします。



4月1日に北町高齢者センターに配属されました、^{えんどう}遠藤アリサです。初めてのことが多く、まだ教わったことをきちんとこなしていくことに精一杯ですが、覚えるのはゆっくりでも日々を大切にして様々な事を吸収できるように頑張ります。私らしく明るい対応をしていけたらと思っております。宜しくお願致します。



4月1日に北町高齢者センターに転属してきました^{おかむねひでいち}岡宗秀一です。送迎バス運転手が主な業務ですが、皆様とのふれあいを大切にしてゆきたいと思ひます。ただし、もの覚えが悪いので、何度もお名前をお聞きしてしまうかもしれません。また、体は大きいですが、至っておとなしい正確ですので、ゆる〜おつきあい頂ければ幸いです。

お世話になりました

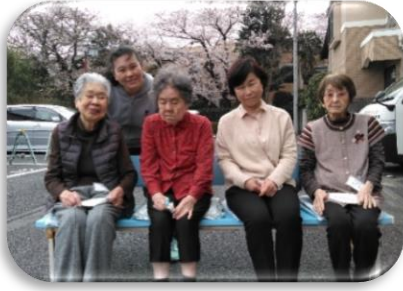


思い返せば最初から最後まで騒がしいところをお見せしていた気がしています。そんな私をいつも温かく見守ってくださった皆様には本当に感謝の思いでいっぱいです。ありがとうございました。これからはヘルパーとして市内を自転車で走り回っていますので、どこかでお会いできたらと思ひます。

^{いけだ りょう}池田 諒 (^▽^)/



おはなみ



今年の桜は満開の時期に冷たい雨が降り続き、写真撮影は難しいかと心配していましたが、一瞬の晴れ間をぬって正面玄関前で撮影。皆さん、はにかみながら、優しい微笑みを返してくれました。



ソメイヨシノの後に「御衣黄^{ぎょいこう}」という珍しい里ザクラが咲くと共に、中庭もかわいらしいお花に溢れ、目に優しい情景に変化しています。

お花見御前



御衣黄（ぎょいこう）・・・開花したばかりの花は淡い緑色、徐々に黄色に変化していくきやがて花びらの中心部が赤く染まっていくのが特徴。

筋肉量のセルフチェック＜加齢とともに減少する筋肉量あなたは大丈夫？＞

サルコペニア・・・筋肉の減少により筋肉が低下した状態をいいます。サルコペニアになると、転倒や骨折のリスクが高くなったり、日常生活動作に支障が出たりします。

サルコペニアセルフチェック

- ◇歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡り切れない)
- ◇手すりにつかまらなると階段を上がれない
- ◇ペットボトルのキャップを開けにくくなった



指輪っかテスト

ふくらはぎの太さから足の筋肉量を確認できます。親指と人差し指でわっかを作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い所を軽く囲みます。

※ふくらはぎの太さが指輪っかより細いほどサルコペニアの危険度が高くなります

おしらせ

5月3日(火) 憲法記念日 4日(水)みどりの日
当センターはお休みいたします。

5月5日(金) こどもの日は開所いたします。
よろしくお願いいたします。



5月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	健康チェック	憲法記念日 センターはお休みです。	みどりの日	こどもの日 センターは開所 します。	健康チェック	健康体操
	軽体操				お楽しみ会	
8	9	10	11	12	13	14
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
15	16	17	18	19	20	21
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
22	23	24	25	26	27	28
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
29	30	31				
	健康チェック	健康チェック				
	軽体操	書道(林先生)				

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。
木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。
※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間	9:20 ~ 16:35 (月~金)
	10:00 ~ 13:15 (土)
◎ 内容	9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム
	12:00 ~ 13:00 昼食
	13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター
0422-54-5300