



# さくらの里通信



社会福祉法人  
宮城福祉会

令和4年6月号  
デイサービス  
さくらの里若柳  
TEL: 32-7372



## 「動くこと」



## 三二運動会

先月号では、新年度に異動になりました職員がご挨拶をさせていただきました。早いもので今年度も二ヶ月が過ぎ、ご利用者の皆さまから「佐藤さん、石川さん」と名前を呼んでいただけのようになりました。お名前を憶えていただけることは、とっても嬉しいことです。ね♪

六月は「水無月」とも呼ばれ、田んぼに水を引くため、川に水が無くなる時期という意味が語源になっているそうです。栗駒山も雪解けとともに、「種まき坊主」が姿を見せて、田んぼにとっては恵の潤いとなっているように感じます。

ニュースでは梅雨入りの知らせが耳に入るようになりました。毎日気温の変化も大きく、加えて、新年度で環境にも変化があり、身体と心にも疲れが出てくる時期ですね。年齢を重ねると、特に疲れがやすくなります。デイサービスで適度な運動を続けながら、暑い夏を乗り切りましょう。

石川



私たちは、普段の暮らしの中で「動くこと」によって、生活のリズムやバランスを取っています。便利な世の中になるに従い、動くことを習慣化することがおそろかになってきています。「動くこと」は生活習慣病の予防や筋力・身体機能の維持に繋がります。例えば「歩く」とは足の筋力以外にもお尻や腰、背中や腕の筋肉を使いますし、バランス能力や心肺機能も必要です。そのような理由から、デイサービスでは、体操や軽運動などに力を入れていきます。特にラジオ体操や歌に合わせて行う体操は、ご利用者さんにも大好評です。痛みや動かせる範囲も個々に様々ですが、皆さん一生懸命取り組まれています。

日々の小さな積み重ねが、健康維持の力となるよう、私たちは「動くこと」の意味を介して、介護予防につなげ、皆さまの在宅支援のお手伝いが出来ればと思っています。

## 主な行事のお知らせ

### 7月

#### 7日(木) 七夕会♪

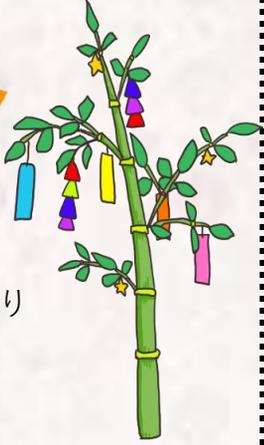
皆さんと七夕飾りを作成していきたいと企画中です！  
当日の雰囲気盛り上げる素敵な七夕飾りが出来るといいですね♪

#### 13日(水) さくらの里カフェ

大好評につき、月いちで開催 季節に合ったスイーツを準備して、五感で食事や季節を楽しんでいただけるよう企画しています。

#### 8月中旬頃～ 夏祭り

夏はお祭りの季節です。若柳音頭の曲が流れるとお祭り気分がより一層盛り上がります 縁日も準備する予定です



※ご興味のある方、担当のケアマネさんにお気軽にご相談ください。  
利用日の変更も随時可能です。又、追加利用も大歓迎。ご利用お待ちしております。