

もえぎ便り夏号

発行／JA高岡もえぎの里
〒933-0816 高岡市二塚339-2
電話 0766-26-7470
平成28年7月発行

バラ園に行ってきました！

新緑が美しい季節となり、地域密着型デイサービスもえぎの里では、6月上旬、萌ぎの会ボランティア様の協力のもと、おとぎの森バラ園へ出かけました。満開に咲きほこったバラに囲まれ、お話をしながらゆったりと散歩をし、楽しいひと時を過ごしました。また自然を体感し、穏やかな気持ちになりました。ご利用者様からは、「わ～近くで見たら、花がきれいやね」「家族は忙しいし、自分では行かれんもん。楽しかったわ。ありがとうね」と嬉しい声が聞かれました。



もえぎの里 100歳プロジェクト

デイサービスもえぎの里では、昨年に引き続き『足腰じょうぶで元気に100歳』のスローガンのもと、転倒せずに暮らせるように下肢筋力強化のための運動（かかと上げ・つま先上げ・膝の曲げ伸ばし・もも上げなど）を行なっています。また、もえぎの里の運動指導員が中心となり、普段の生活に必要な筋力を鍛えるために作られた「ズンズンドコドコ収穫体操1」（上半身中心の運動）「ズンズンドコドコ収穫体操2」（下半身中心の運動）も行なっています。「いつまでも自分の足で歩きたい」「自分の事は自分で行いたい」というご利用者様の思いを大切に、筋力アップに取り組んでいます。



▲ズンズンドコドコ収穫体操パート1の様子

午後からは、日常生活の維持・向上、在宅での生活を継続できるよう、お茶くみ・タオルたたみ・コップ洗いなどの生活リハビリや、お一人お一人にあった個別機能訓練（階段昇降・平行棒歩行・タオル体操・フロア内歩行など）を提供しています。ご利用者様からは「体操のおかげで自分で背中が洗えるようになってきたよ」「ここに来た時は不安やったけど、だんだん安心して歩けるようになってきたわ」など嬉しい声が聞かれます。



▲タオルを使って下肢筋力アップの様子



▲階段の昇り降りの様子



▲歩行練習

『できることはもっとできるように、できないこともできるように』を目標に、ご利用者様が明るく元気に自立した生活を送れるよう、これからも支援していきます。

無理せず楽しく体操を♪ みなさんもやってみてください！

JA高岡

ズンズンドコドコ収穫体操 パート2

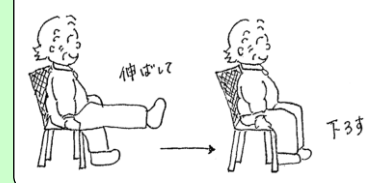
ねらい 転倒予防～じょうぶな足腰を！

注意 ①動かしている筋肉に注意を向けて
②痛みのある人は無理せず出来る範囲で

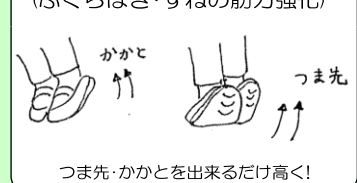
①足首回し(足首の関節をほぐす)



②足首ストレッチ(下肢の筋肉をほぐす)



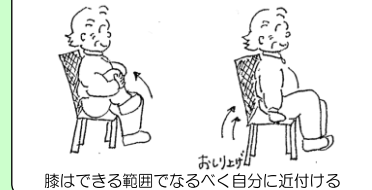
③つま先・かかとの上げ下げ(ふくらはぎ・すねの筋力強化)



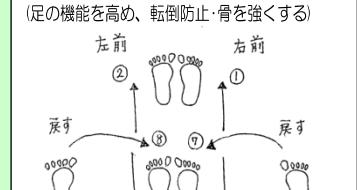
④膝の曲げ伸ばし(ももの前側の筋力強化)



⑤膝がかえ(おしりのストレッチ)



⑥足踏み(足の機能を高め、転倒防止・骨を強くする)



ズンズンズン ズンドコ チャチャチャ

両足踏み

片足踏み

間奏～♪

両足振って 両肘振って
着地！ パチン！

もえぎの里では、楽しく体操していただけるよう、『きよしのズンドコ節』の曲に合わせたオリジナル体操を日常の機能訓練の中に取り入れています。

ズンズンドコドコ収穫体操パート1では上半身の運動を目的としていましたが、今回新しく作成したパート2では、丈夫な足腰をつくり、転ばずに長くご自分の足で歩いていただきたいという思いから、下肢筋力低下予防を目的としています。

【下肢筋力を鍛える4つの動き】

つま先上げ・かかと上げ・膝の曲げ伸ばし・足踏み

ポイント！
どの筋肉に効いて
いるのか意識しながら
行なって下さい。



買い物へ行ってきました！

小規模多機能型もえぎの里では、6月8日にあぐりっち佐野店へ買い物に出掛けました。久しぶりの買い物に、ご利用者様はあれこれ悩みながらも笑顔で楽しんでおられました。この日購入した切花で生け花をし、展示会も開きました。



ケアマネジャーによる「介護の豆知識」

要支援のみなさんへ

平成29年4月から 介護予防・日常生活支援事業がはじまります！

「訪問介護（ホームヘルプ）」と「通所介護（デイサービス）」は市町村が行う「介護予防・日常生活支援事業」に変わります。これに伴い、NPOや民間企業・ボランティアによるサービス提供が可能となり、1人1人の状態にあった多様なサービスが利用できるようになります。

生活支援・介護予防

いつまでも元気に暮らすために…



老人クラブ・自治会・ボランティア・NPOなど

もえぎの里 菜園



5月中旬、もえぎの里菜園では、心地良い風と太陽の光のもと、JA高岡若手職員の協力により、たくさんのお花とたくさんの野菜（きゅうりやトマト、里芋など）の植え付けを行いました。6月中旬には、色とり



どりのお花が咲き、テラスでの歩行練習時や、大きな窓から眺めて、ご利用様様の癒しになっています。

脳トレで『脳を活性化!』

脳トレとは、思考力・判断力・記憶力等を高める為のトレーニング方法です。トレーニング次第で、脳の老化を防ぎ、ストレス発散や健康維持に繋がる効果があります。認知症の予防にもなる脳の活性化を実践しませんか？

隣同士の数字を足した合計の1桁の数字だけを、更に隣同士で足し算します。それを繰り返して最後の1桁の数字を答えてみましょう。

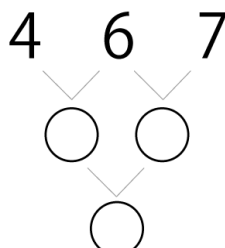
例題

解説

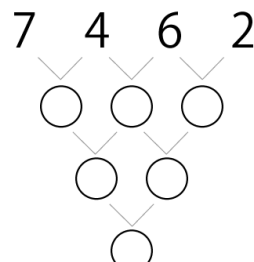
$$\begin{array}{r} 7 + 4 + 6 \\ \downarrow \quad \downarrow \\ 1(1) + 0 \\ \downarrow \\ 1 \end{array}$$

答え 1

①



②



納涼祭 8月9日(火)



健康相談会（あぐりっち佐野店にて）
8/20(土)・9/17(土)・10/15(土)

理美容(床屋さん)の日
7/28(木)・8/29(月)・9/28(水)

地産池消おやつ

7・8月
りんごヨーグルト

9月
とろろ昆布おはぎ

《ご協力頂いた方々》

皆様どうもありがとうございました。

JA高岡女性部（小勢・国吉・石堤・立野）各支部の皆様
萌ぎの会（能町・中田・石堤・立野・北部・東部・太田・守山）
各支部の皆様

《編集後記》

7月に入り、これから暑い日が続きます。食事をおいしくいただき、水分をしっかりと摂り、体をしっかりと休め、熱中症にならないよう気をつけましょう。私たち職員も全力でサポートさせていただきます。（広報委員・K）