

～2016年を迎えて～

施設長 本田 哲朗

新年あけましておめでとうございます。

皆様、良いお正月を迎えられたこととお慶び申し上げます。昨年は当施設の運営にご協力をいただき心から感謝申し上げます。

年が明けて2016年（平成28年）を迎えました。

今の日本の状況はどうでしょうか。少子高齢化が進んで人口が減少し、日本全体の経済力が縮小しています。最近は一部で見直されているようですが、日本経済の原動力であった「モノづくり」の精神や技術力が短時間のあいだに相当失われてしまったようです。いろいろな考え方はありますが、暮らしやすい日本から少しずつ後退しているのではないかと心配です。日本のあるべき姿を私達の次の世代にきちんと引き継ぎたいものだと思います。

今年予定されている主な出来事をまとめてみました。

3月11日、早いもので、あの東日本大震災と福島第一原子力発電所の事故から5年になります。被災地の復興はどこまで進んだのでしょうか。

3月26日、いよいよ新幹線が津軽海峡を越えて北海道に上陸します。楽しみです。7月には参議院議員選挙が行われます。この選挙から選挙権が18歳に引き下げられることになります。

8月11日、今年から「山の日」という新しい祝日が誕生します。その定義は「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。」ということだそうです。

さて、本年もいろいろなことがありそうです。2016年が安心して暮らせる、心豊かな日本、そして北海道であってほしいと願います。

本年もコミュニティホーム白石をどうぞよろしくお願いいたします。





12月17~18日 デイケア★クリスマス会

デイケアではクリスマス会が開かれました。今年は、職員のハンドベル演奏と歌を披露しました。

ハンドベルでは、苦戦しながらもクリスマスソングを演奏し、一緒に利用者様も歌ったりとキレイな音色でとても心が温まりました。

続いては、こちらもピアノの生演奏と共にキレイな美声で「ジングル・ベル」を職員が歌いました。皆さん一体となって楽器を鳴らし、とても盛り上がりました。

12月16日 第1回 コミ白紅白歌合戦

コミ白の利用者、入所者様の中には歌を歌うのが好きな方がたくさんいらっしゃるので、忘年会としてデイケア、ショートステイ、職員、男女混合の第1回コミ白紅白歌合戦を開催しました。



今回参加された方々は、普段でも施設で歌い込んでいるのですが、この日のためにさらに練習をされて気合が入っていました。本番は緊張している方もいましたが、ミスもなく完璧なお歌を披露してくださいました。結果は**紅組**の勝利！！優勝組には豪華景品が贈呈されました★

来年も開催いたしますのでみなさんのご参加をお待ちしております！！



転倒予防エクササイズ

理学療法士 藤井 宏樹



明けましておめでとうございます。年が明け、よりいっそう寒い日が続く毎日ですね。今回はご自宅で座って行える運動をご紹介します。転倒予防シリーズその3として、かかと上げ運動をご紹介します。かかと上げ運動は、歩き始めの動作を行いやすくし、立っていられる時間を長くする効果があります。以下に運動方法をご紹介します。

その1

- ①椅子に座り足をしっかり床につけます。
- ②かかとを床から上げます。
* 右足左足同時に行いましょう。
* 10～20回を目安に行います。



その2

- ①手を添えることができる椅子を用意します。
- ②手を添えながら立ったままかかとを浮かせ、ゆっくり下ろします。
* 10回を目安に行いましょう。



その2の運動は大変な面、効果が高いです。ご自身の体と相談し「その1」の運動からゆっくり行っていきましょう。テレビを見ながら自宅でも実施することが可能です。次回も転倒予防エクササイズをご紹介します。乞うご期待！

— お問い合わせ — リハビリテーション部 理学療法士 藤井宏樹

Eメール chsreh@kejinkai.or.jp

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ: [コミュニティホーム白石](#)

検索

メールアドレス: komisiro@kejinkai.or.jp

編集後記：初めての紅白歌合戦、予想以上の盛り上がりでした。第2回、第3回とコミ白の恒例行事になるといいなと思います…。(M・T)