

# ふじ維新

7月号



オーエスツ  
オーエスツ!

ふじ大運動会は、熱気ムンムン!

玉入れも  
大盛り上がり!  
私にぶつけない  
で下さいよ!

ふじ周南では、6月8日(金)、9日(土)、11日(月)と、『100歳でもできる ふじ周南大運動会』が開催されました。

ご利用者の選手宣誓から始まった運動会。競技種目は、綱(紙)引き、玉(ビー玉)転がし、玉入れの3種目です。赤組みと白組みに分かれ、爽やかな汗を流しました。

笑い声も絶えず、皆様と、楽しいひと時を過ごしました。



ボランティアさん、いらっしやい♪  
2007年 5月



■5/16 ハワイアンバンドコンサート / 浅海節夫とモアナハワイアンバンド様



■5/17 フラダンス/レインボー倶楽部様



■5/25 大道芸/クラウンKAORU様

今月の1枚



アロハ♪

5月16日(水)、ボランティアさんの伴奏に合わせ、職員がフラダンスを披露しました。ノリノリでした♪



5月の風は  
気持ちが良いね。

5月26日(土)、歩行強化デイという事で、近くの公園まで歩きました。

**編集後記** 父の日にもらった、息子が描いた僕の絵。意外と上手くて、ニンマリです。(宮内)

■デイサービスセンターふじ周南 広報誌  
ふじ維新7月号(32号)  
■発行日 平成19年6月15日(金)  
■発行所 デイサービスセンターふじ周南  
(株式会社 不二ビルサービス)  
■〒745-0025  
周南市築港町12-1スカイマンション1階  
■TEL (0834) 27-2211  
■FAX (0834) 32-2551

※個人情報に関する記載については、あらかじめ利用目的を明示した上で、ご本人またはご家族から同意をいただいております。

不二ビルサービス・ケア事業部のホームページがリニューアル!!

<http://www.fujicare.jp>

見てね





# 7月・レクリエーションスケジュール表

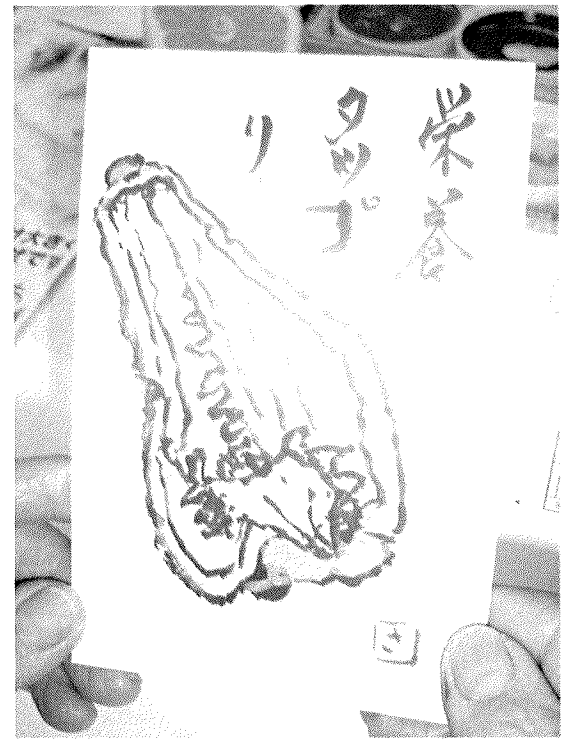
日	曜日	行事名
1	日	体力測定
2	月	絵手紙教室 (ハガキ代実費負担)
3	火	<b>七夕</b>
4	水	<b>七夕</b>
5	木	三味線コンサート
6	金	<b>七夕</b>
7	土	<b>七夕</b> マンドリンコンサート
8	日	<b>囲碁大会</b>
9	月	お楽しみデイ
10	火	大正琴教室
11	水	3B体操教室
12	木	スペシャル入浴デイ
13	金	<b>オカリナコンサート</b>
14	土	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円 初回のみ700円)
15	日	スペシャルコーヒーデイ
16	月	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円 初回のみ700円)

日	曜日	行事名
17	火	ちぎり絵教室
18	水	三味線コンサート
19	木	喫茶まどんなメニュー拡大デイ
20	金	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円 初回のみ700円)
21	土	お楽しみデイ
22	日	グランドゴルフ大会
23	月	体力測定
24	火	大正琴教室
25	水	喫茶まどんなメニュー拡大デイ
26	木	<b>スイカわり大会</b>
27	金	習字教室 (材料費100円)
28	土	クッキング倶楽部
29	日	<b>卓球大会</b>
30	月	クッキング倶楽部
31	火	クッキング倶楽部

※ 教室と表記されているレクリエーションに関しては、ボランティアの講師が来られます。詳しくは、スタッフまでお問い合わせ下さい。



このコーナーは、ご利用者の作品を紹介するコーナーです。写真右は、絵手紙教室の山根先生の指導の下作られた、内山様の作品です。写真左は、平井様が作られた『ピエロの人形』です。とても可愛いですね！



ご利用者の作品紹介

## ふじ川柳・短歌

年降りて  
しづむ心を  
ふりすてて  
フジの集いに  
笑いもとめる

夏草の  
茂みの中に  
白百合の  
香りけ高く  
しばしたたつむ

久子様

ひとたばの  
野路のかほり  
手に残る  
田んぼにも  
緑一面  
初夏の風

川どての  
水にうつるや  
紫陽花や

マツコ様

※俳句を詠むと、脳の「司令塔」と呼ばれる前頭野が刺激される事が分かったと、6月10日の朝日新聞に掲載されていました。一句ひねると、計算するよりも、脳の血流量が増すそうです。脳の活性化をひねってみませんか？

※引き続きふじ周南では、皆様の作品を募集しています。作品を新聞に掲載しても良い方は、宮内までご連絡下さい。

## 健農日記

暖かくなり過ぎやすい季節になってまいりましたね。皆様、益々のご清栄ことお喜び申し上げます。先日楽しいセミナーがありましたのでご紹介したいと思います。皆様、ご承知のとおり筋肉は骨をまたいで構成しております。その筋肉が必要以上に緊張してひっぱり、バランスを崩し一方方向に重心をかけるようになり、体を痛めてしまう。そのパターンは多くありますよね。ではその自分自身が気付いていない筋の緊張をとってしまえば体にいいことがおきるのではないかと、というお話です。確かに自分自身が気付いていない筋の緊張ってありますよね。例えば肩こりひとつあげても、マッサージュを受けてはじめてコリに気付くとか、揉まれてはじめてコリに気付く人もいます。以外に筋肉って緊張しているんですね。

さてその体の緊張をとるにはどうしたらよいのか？それは『体の力を脱力して体を小さく揺らす』です。体の力を抜くというシンプルな動きは一見、簡単そうにみえてできないものなのです。力を入れるのは得意なのに力を抜くって普段ないですね。しかし力を抜くことを体感することで、関節領域が整い思わぬ成果をあげているそうです。普段の生活のなかで力を抜く体操を取り入れられたらいかがでしょうか？思わぬ効果があるかもしれませんよ。そして癒しのマッサージュで体の緊張が抜けるよう貢献したいと思っていますので、ドシドシご利用して下さいね。それとこの話にひとつ付け加えたいことがあります。筋肉の緊張をとるには『笑い』が関与しているということなんです。緊張しているときって笑ってなによっても弛緩(緊張がとれる)されると考えます。また笑うことで体にたたく周南では笑顔でユニークなスタッフさんが多いせいもあり、利用者の方々の笑い声が絶えません。とても良い環境だなあと感じています。あちらこちらから利用者さんの笑い声が聞こえてくると、健康ってことは大いに笑えることなのだなあと思えます。最近、アメリカのメリーランド大学のマイケル・ミラー医師らがこんな発表をしました。「人は笑うことで血液の内側にある組織が刺激を受け血液の流れがよくなり免疫力が高まる。更にはストレスによる血行障害のリスク軽減にも有効！」まさに『笑う門には福来たる』ですね。皆様が大いに笑い、筋肉の緊張がとれ、健康を維持できるように願っております。今日も大笑いして楽しく過ごしてくださいね。

足浴にてグレープフルーツの精油を使用します！ぜひご利用くださいませ。

「グレープフルーツ精油の効用」  
摂食障害の心理的要因を穏やかに解きほぐし、生きる意欲と食べる楽しみを見つめる手助けになってくれます。リンパ系を刺激し体内の水分滞留の解消に役立ってくれるので、肥満やセルライト解消にもよいでしょう。また肌にはりをもち、血行を促進させます。

『日本アロマ環境協会検定テキストより』