■デイサービスセンターふじ周南　広報誌

ふじ維新 9月号

浴衣が似合うでしょ？

ふじ周南の『夏祭り』

8/13(月)、15(水)、18(土)と、ふじ周南では『夏祭り』を行いました。

会場には、『射的』や『輪投げ』のコーナーができ、おやつでは『かき氷』を食べました。中には、『浴衣』を着て夏祭りに参加されるご利用者もおり、大いに盛り上がりました。

祭りの最後には、皆で『盆踊り』を踊り、過ぎ行く夏を偲びました。

ボランティアさん、いらっしゃい♪

2007年　8月

あ、さて、あ、さて、さては南京玉すだれ♪

タネもしかけもありません！

ありがとうございました♪

■写真上・中
8/1(水)/『南京玉すだれ＆オカリナ』
河村様ご一行
■写真下
8/4(土)/『マジックショー』
マジックボランティア同好会　虎尾様

新人紹介

川田実和

職種：ケアスタッフ
一言：かわだみわです。笑顔を忘れず頑張りますので、よろしくお願い致します。

大宮歩

職種：癒し人
一言：おおたにあゆみです。血液型はA型に近いO型。出会いに感謝します。宜しくお願いします。

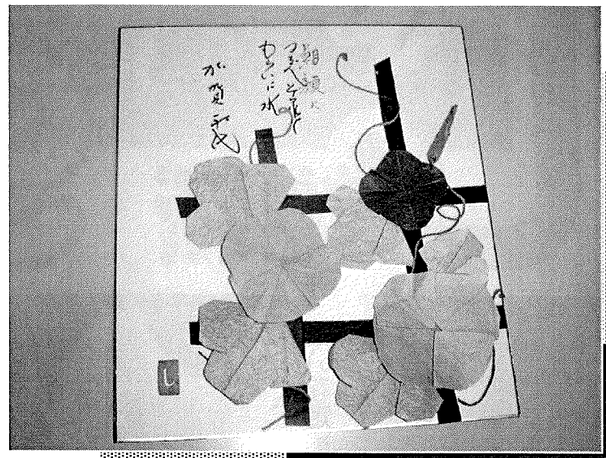
編集後記

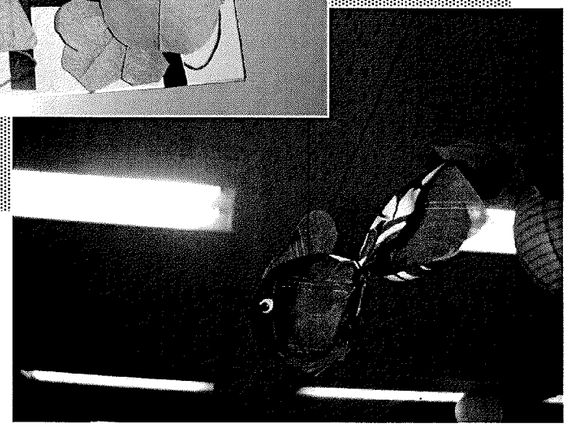
夏祭りで、見事なひょっとこ踊りを披露した、この女性スタッフの正体は？「思わず、地が出ちゃいました。」との事です♪
(宮内)

■デイサービスセンターふじ周南　広報誌
ふじ維新9月号（34号）
■発行日　平成19年8月20日（月）
■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。

ご利用者の作品紹介





写真上は『朝顔の貼り絵』、写真下は『金魚の小物』です。
ふじ周南では、レクリエーションとして、様々な手芸品を作っています。

ふじ川柳・短歌

暑き日も
父母を思いし
墓参り

一久様

ひと廻り
台風さりて
散歩する

ゆっくりと
歩ける事の
幸せか

墓参り
遠く聞こえる
うぐいすか

マツコ様

汗光る
高校球児と
青い空

※俳句を詠むと、脳の「司令塔」と呼ばれる前頭前野が刺激する事が分かったと、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。脳の活性化の為にも、貴方も俳句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。

9月・レクリエーションスケジュール表

日	曜日	行事名
1	土	フェイスマッサージ
2	日	風船バレー大会
3	月	絵手紙教室 (ハガキ代実費負担)
4	火	三味線コンサート
5	水	スペシャル映画デイ
6	木	**防災訓練**
7	金	体力測定
8	土	スペシャル映画デイ
9	日	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円　初回のみ700円)
10	月	**そろばん倶楽部**
11	火	大正琴教室
12	水	3B体操教室
13	木	シャンソンコンサート
14	金	お楽しみデイ
15	土	スペシャルコーヒーデイ
16	日	スペシャルコーヒーデイ
17	月	**敬老会**
18	火	ちぎり絵教室 (材料費300円)
19	水	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円　初回のみ700円)
20	木	わいわい！ゲームデイ
21	金	習字教室 (材料費100円)
22	土	**マージャン大会**
23	日	卓球大会
24	月	押し花教室 (材料費300円)
25	火	大正琴教室
26	水	三味線コンサート
27	木	フェイスマッサージ
28	金	**前頭葉機能検査デイ**
29	土	体力測定
30	日	体力測定

※　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。
※　レクリエーションスケジュールですが、変更される事もあります。ご了承下さい。

癒し人吉田の健康百記

今回のテーマ
『足裏を刺激して血流アップ！むくみ軽減！』

癒し部屋で最近、むくみについて質問を受けます。そこで私なりに足裏とむくみの関連についてお話したいと思います。

むくみには色々な種類がありますが、そのなかのひとつに1～2時間、足がむくむものがあります。その類の原因は足の筋肉不足か運動不足といわれています。そもそもむくみとは何か？というと、人間の体内の構成は約60％が水分といわれていますが、そのなかの20％は間質液といいます。この間質液が足の筋力不足などで血流が悪くなり足首あたりに溜まることをむくみと呼んでいます。

ではむくまないためには何をしたらいいかというと、私からのおすすめはズバリ『足裏の刺激！』です。

人間の骨は全身で約200個。そのうち足の骨はなんと56個。関節は66箇所。筋肉と腱は42。靭帯は200本と膨大。足裏はとても緻密で多機能なのです。この多機能な足が使われていないとどうでしょう？そう！筋肉が硬くなり血流が低下し、むくんでしまうのです。それを防ぐには足裏を刺激することなのですね。そうすると足本来の多機能さを回復させることができ血流が良くなります。血流が良くなれば、酸素の供給量も増えてエネルギー消費量が増えます。その結果、脂肪の代謝が促され中性脂肪も減少します。さらには足首、膝、股関節が連動して動くので筋力アップにもつながりむくみが軽減します。いいことだらけですね。

さて、そうなると皆様ご自分の足が本来の機能を使っているか気になりますよね？ここでチェック方法がありますのでご紹介します。『すべりやすい床でタオルを広げ端に3キロ（60歳以上対象）の重りをのせます。これを30秒以内に足の指で引き寄せます。これができないと足裏の筋肉がコリかたまっている可能性があります。』お試しになってはいかがでしょうか。

もし硬くなっていれば足裏の刺激として足裏マッサージがおすすめです。ぜひ、癒し部屋をご利用下さいませ。お待ちしております。今後も足裏を刺激していつまでも皆様が健康でいられることを願っています。