

ふじ 維新

平成20年1月号(38号)

TEL (0834) 27-2211

- 発行日 平成19年12月15日(土)
- 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
- FAX (0834)32-2551
- <http://www.fujicare.jp/>



4周年だよ、開花祭♪

ふじ周南は、11月1日にオープン4周年を迎えました。そこで、11月23日と24日に、感謝祭『ふじ開花祭』を開催しました。

のど自慢大会、射的、パソコン占い、バザー、大正琴倶楽部発表会、ボランティアによるマジックショー、腹話術ショー等のイベントを行いました。



思い出写真館



■11月23日の開花祭では、大正琴倶楽部の発表会がありました。



■11月24日の開花祭では、『小鳩会』様の腹話術ショーがありました。



■絵手紙教室で作られた作品です。

お知らせ

◎年末・年始の休業について

ふじ周南は、12月30日、31日、1月1日、2日、3日とお休みをいただきます。ご協力、よろしくお願い致します。

◎『癒し』について

まことに申し訳ございませんが、しばらくの間、水曜日と土曜日に限り、抽選で癒しを受ける方を選びたいと思います。

ご協力、よろしくお願い致します。

◎高齢者専用賃貸住宅『ネクストビュー ふじ川内』について

高齢者専用賃貸住宅『ネクストビュー ふじ川内』が、広島市安佐南区川内に、平成20年4月にオープンいたします。

11月1日(木)より、入居者募集も開始しております。年内にお申し込みの方は入居申込金100,000円無料の早期お申込特典もご用意しております。興味のある方は、お気軽に、TEL082-831-2200までご連絡ください。



※今月号より、読みやすい紙面を心がけ、若干文字を大きめにしております。(宮内)
※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。

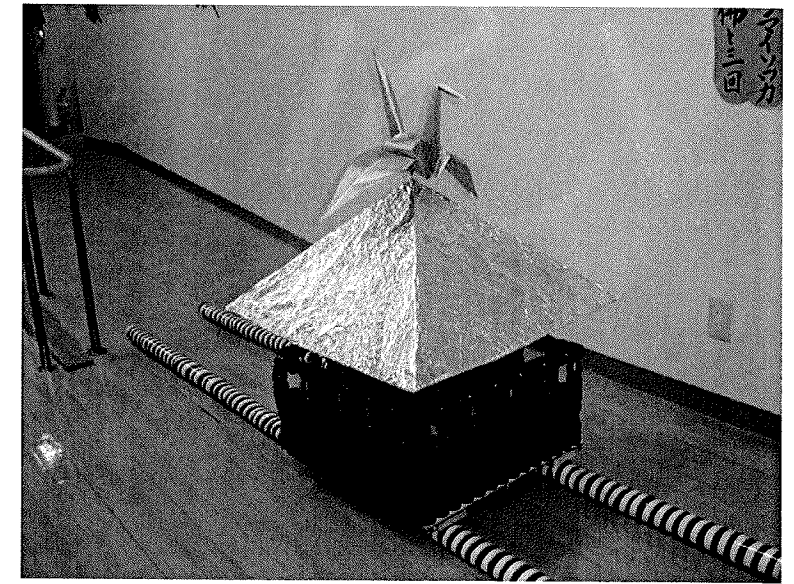
■□ 1月 レクリエーション予定表

1	火	休み	17	木	ちぎり絵教室
2	水	休み	18	金	押し花教室 ※材料費300円
3	木	休み	19	土	体力測定
4	金	新年会	20	日	まどんなメニュー拡大デー
5	土	新年会	21	月	お楽しみデー
6	日	新年会	22	火	大正琴教室
7	月	七草粥	23	水	フラワーアレンジメント教室 ※材料費500円(初回700円)
8	火	大正琴教室	24	木	三味線コンサート
9	水	ハンドケアデー	25	金	習字倶楽部
10	木	スペシャル映画デー	26	土	クッキング倶楽部
11	金	アコーディオンコンサート	27	日	クッキング倶楽部
12	土	お茶会	28	月	クッキング倶楽部
13	日	スペシャル珈琲デー	29	火	フラワーアレンジメント教室 ※材料費500円(初回700円)
14	月	お茶会	30	水	三味線コンサート
15	火	お楽しみデー	31	木	体力測定
16	水	3B体操教室			

※ 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。
 ※ レクリエーション予定表は、変更される事もあります。ご了承下さい。

◎ふじ川柳・短歌

年末や 何せ云わむにやして来る
しらん顔して 春が来る
一年の 早さがこわくなくはる
久子様
マシコ様



※皆様と、一つ一つヤクルトを積み上げた、手作りの神輿です。

癒し人吉田の健康日記『五十肩解消法』

最近、癒し部屋『五十肩』について質問を受けました。そこで今回は五十肩についての対策についてお話したいと思います。一般に肩周りの炎症のことを四十肩・五十肩と呼んでいます。本名は肩関節周囲炎といいますが特徴です。「わかる〜わかる〜」と声が聞こえませんか？これは、なぜ炎症が起るのでしょうか？肩の関節は外側にある筋肉と内側にある筋肉とのバランスによって骨の微妙な位置関係が保たれています。多くの場合、普段使わない内側の筋肉が弱くなり、バランスが崩れて骨同士がぶつかりあう、それで炎症が起るようになります。

五十肩は自然に治ることもあります。しかし、それは痛みのため、肩を動かさなくなると、普段使っていたはずの外側の筋肉も弱くなり、結果的に内側の筋肉がさらに弱くなれば、また痛みがぶり返すことになります。

根本的な解決法としては、内側の筋肉を鍛えることと、コルチゾンをマッサージします。これは運動の方を簡単に紹介させていただきます。カラダより20度外側で肘を出し、その20度前を出します。この位置を支点として、動作中は決して肘を動かさず、腕の骨を外側に捻ることを意識しながら動かしてみたいのです。だいたい30回程度でその重量はセット数は2セット。これを1日置き置きやるのがいいです。

マッサージは癒し部屋の内側の筋肉をほぐすこととさせていただきます。コルチゾン利用下をうまくお待ちください。

あと炎症以外の原因として、肩関節の石灰化も挙げられます。これは、カルシウムが沈着してしまっている。これはなぜカルシウムが沈着してしまうのでしょうか？

原因は、カルシウム不足です。食事でのカルシウムをしっかりと摂取していないと、身体は骨を溶かしてカルシウムを取り除こうとします。これは、骨を弱くしてしまっているが、それだけでは済ませません。このとき、身体はカルシウムを「余計に」取り出してしまっているのです。骨から余計にカルシウムが取り出されると、血液中のカルシウムが正常より多くなってしまう。そして余計なカルシウムが肩関節などに沈着してしまうのです。

カルシウムを食事からとるには、乳製品、海藻類、小魚などがあっています。普段のお食事でごかかっています。

これからの皆様も適切な食事、適度な運動、マッサージ、コルチゾンも元気にご利用を願っています。