

デイサービスセンターふじ周南 手芸品特集♪



ご利用者様のご要望にお応えし、ふじ周南で作った作品を、カラー(いつもは白黒)でご紹介します。

写真左上が、夏祭りで作成した『うちわ』、写真右上が『ほおずきのクラフト』です。ちなみに左下の写真が、クラフトの作成風景、そして写真右下が、『石鱈と紙粘土の造花』です。

このようにふじ周南では、ちょっと手の込んだものも、皆様と一緒に作っています♪



無料体験実施中!!

ふじ周南では、無料体験を実施中です。無料(送迎、入浴、食事)で、ふじ周南での1日をお試しすることができます。お気軽にご連絡下さい。(担当:川西)

【フリーダイヤル】 0120-128-307

思い出写真館



■8/7(木)におこなった、『夏祭り』の時の1枚です。ご利用者と職員がそろいの法被を着て、盆踊りを踊りました。ビンゴゲームも、大変盛り上がりました!!



■7/24(木)、ふじ防府勤務大田相談員の、介護技術講習がありました。このようにふじ周南職員は、常に技術向上に努めています。

ボランティアさん  
いらっしゃい!!



■7/29(火)、瀧川スタッフも所属している『チーム紅』様の、よさこいがありました。元気な踊りで、若さを分けてもらいました♪

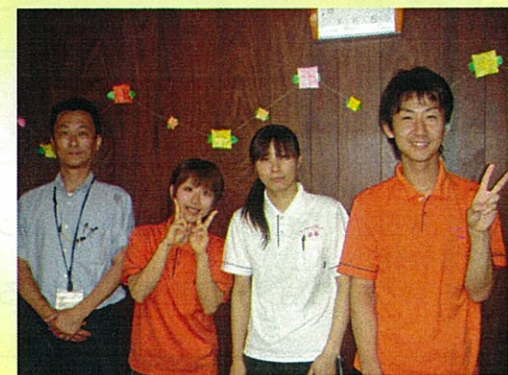


■7/28(月)、『周南マジック倶楽部』様のマジックショーがありました。皆様、とても驚かされていました。

※平成20年7月末をもって、日曜営業を中止いたしました。何卒、ご理解いただけますよう、お願い申し上げます。  
 ※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 ケア事業部ホームページのブログ、『ふじの出来事』ですが、第2水曜日はふじ周南勤務、宮内の更新担当です。皆様、どうぞご覧ください。『ふじの出来事』で検索すると、ブログをご覧になることができます。

(株)不二ビルサービス  
 デイサービスセンター ふじ徳山

周南市大字徳山字金剛山には、姉妹店の『デイサービスセンターふじ徳山』があります。地域密着型、介護予防認知症対応型デイサービスです。(TEL:0834-27-6366)



■平成20年9月号(46号) ■発行日 平成20年8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 ■http://www.fujicare.jp/

# 9月レクリエーション予定表

1	月	絵手紙教室 (ハガキ代実費負担)	16	火	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円 初回のみ700円)
2	火	防火訓練	17	水	お楽しみデイ
3	水	遊びりデイ	18	木	紙芝居
4	木	スペシャル映画デイ	19	金	習字教室
5	金	そろばん倶楽部	20	土	三味線コンサート
6	土	お茶会	21	日	
7	日		22	月	アコーディオンコンサート
8	月	押し花教室 (材料費300円)	23	火	大正琴教室
9	火	大正琴教室	24	水	クッキング倶楽部
10	水	3B体操教室 三味線コンサート	25	木	フラワーアレンジメント教室 (材費費500円 初回のみ700円)
11	木	習字倶楽部	26	金	スタンプ壁画
12	金	クラフト倶楽部	27	土	クッキング倶楽部
13	土	クラフト倶楽部	28	日	
14	日		29	月	体力測定
15	月	敬老会	30	火	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。  
 ※ レクリエーション予定表は、変更される事もあります。ご了承下さい。

## 文章を書くのが好きな人集まれ♪

### ◎健康日記『ストレッチング』

癒し人 吉田勝美

今回は体を伸ばすストレッチングについてお話させていただきます。  
 ストレッチングを正しくおこなった経験のある方はほとんどは適度な筋肉のストレッチングに心地よさを感じたことがあると思います。なぜ心地よいかというその理由にはストレッチが過度の緊張を和らげ筋肉をリラックスした状態にするのがあげられます。これは筋肉がストレッチされた際の感覚刺激が中枢神経に伝えられることでストレスを緩和するからです。またストレッチを行うことでストレスの緩和はより良いリラックスを促し、心身のリラックス感をもたらすだけでなく、好循環が生まれるのです。そしてストレッチは血液循環を促進させますから身体のおちつきや蓄積した疲労性物質が早く取り除かれるから、疲労回復にもつながります。だからストレッチの心地よさですね。  
 一方でストレッチングの研究内容を紹介します。病院でギプスを巻いて寝たきり生活が続くと筋肉の線維は徐々に衰え萎縮するため筋肉は見た目に比べて細くなってしまうのです。このように衰えは極端に運動量が減った人にも多く見られる現象であり文明

社会の問題なっています。ところがこれを解決してくれるかもしれないことが最近の研究で明らかになってきたのです。その研究によればストレッチを行うと筋線維の肥大をわずかながら促進し、筋肉の萎縮の進行をおさえる可能性があらわれること。これを拡大解釈すれば筋肉トレーニングが何らかの理由でできなくなったり、あるいはできないうちでもストレッチングを続けていけば筋肉の萎縮を予防できることを示しているという事です。  
 これは画期的な研究ですね。しかもストレッチは心地よさによって、筋肉を伸ばしてあげると、筋肉の萎縮の進行をおさえるんですね。そう聞くと今からでもストレッチしたくなりますよね。ちなみストレッチングは筋肉(身体)が温まっているのが最適です。風呂上りや運動後に行うのが最適です。あとストレッチはイタ気持ちいいので、とめて30秒キープすると効果的です。皆様もぜひ周南で風呂上りや癒しの後のストレッチが起きるfor you。  
 皆様ストレッチングをしてみませんか？元気な健康を回復するのを願っています。是非また癒し部屋にお待ちください。

### ◎寄稿 『私が好きな短歌』

久子様

有名な中江藤樹の短歌を、皆様にご紹介したいと思います。

この秋は  
雨か霧か  
知らねども  
今日の努めの  
田の草を取る

### ◎ふじ川柳・短歌

西日受け  
一人部屋にて  
汗をふく  
夏休み  
孫よろいぶや  
水遊び

マリン様