



2018 秋冬号

発行・編集
社会福祉法人 藤の実会
住所
福岡市西区今宿上ノ原16-1
TEL 092-807-3720

ななの樹

運動会



芋ほり



- 12月28日(金) もちつき大会
- 1月 1日(火) 新年祝賀会
- 1月27日(日) 豆まき
- 3月23日(土) なの樹キッズハウス卒園式

※その他にも各事業所で色々な催しを計画していますので、お問い合わせ下さい。

91歳



特養

皆さんと沢山お話を
して、沢山笑って、沢
山食べることです。

9/15(土)

敬老祝賀会

102歳



七樹苑デイサービス

長寿の秘訣はありま
せん!!ケセラセラ…
なるがままです(笑)

長寿の 秘訣とは?



89歳



ケアハウス

天気の良い日は、自然を眺めながら
散歩をしています。和気あいあいと
過ごす事が長寿の秘訣です。

92歳



七樹苑ヘルパーステーション

40年間毎日、
1万5,000歩
歩いてきました。

何でも食べて、
よく寝ること
です。

97歳



デイサービスぬくもり

10/20(土) 秋祭り



抽選会



満安様

演芸



アートフリージュニア様



紅太鼓様



たくさんの方々のご来苑、関係者の方々のご支援、ご協力ありがとうございました。

バスタオル1枚でできる

下肢のストレッチおよび筋力強化方法



①ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ



- 1 タオルは足底中心より、つま先側に引っ掛けます
- 2 つま先を天井に向け、身体の方に足首を反らします
- 3 膝関節は、出来るだけまっすぐ伸ばします(少し曲がるのはOK)
- 4 タオルを引っ張る時間は7秒~10秒程度を5回ほど繰り返します

②太もも裏(ハムストリングス)のストレッチ



- 1 タオルは足底中心より、つま先側に引っ掛けます
- 2 つま先を寝ている自分の身体の方に反らします
- 3 膝関節は、出来るだけまっすぐ伸ばします(少し曲がるのはOK)
- 4 タオルを引っ張る時間は7秒~10秒程度を5回ほど繰り返します

③太ももの筋肉(大腿四頭筋)の強化方法



- 1 タオルをたたみ、膝関節の裏に置きます
- 2 この時、膝関節が少し曲がる程度の高さに調整します
- 3 足をまっすぐ伸ばすイメージで、膝関節の裏でタオルを下に押しします
- 4 タオルを押し込む時間は5秒~7秒程度を5回ほど繰り返します

☆歩行に不安のある方、膝関節に痛みがある方などは、痛みのない範囲で少しずつ行いましょう。
☆これらの体操を1日に2~3回実施されると効果的です。

当法人では機能訓練指導員が地域在住の方を対象とした体操教室のお手伝いをしています。



○叶町集会所(楽々会) 【実施日:第1・3月曜日】
○ケアハウスにじの森(スマイル会) 【実施日:第2・4月曜日】

福岡市から「よかトレ実践ステーション」の認定を受けました。



よかトレ実践ステーション認定書

認定団体名 スマイル会
認定番号 245



よかトレ実践ステーション 認定書

認定団体名 楽々会
認定番号 209

福岡市長 高島京一郎

体操教室や運動方法に関するお問い合わせ → TEL:092-807-3720 (松崎、佐藤まで)

デイサービス ぬくもり

デイサービスぬくもりは福岡市早良区西新に接する城西地区にあります。街中にありながら、閑静な場所にあり南欧風の建物で桜などの木々や草花多く緑が豊富です。

定員18名の地域密着型通所介護施設で70代から90代の方々が利用されています。建屋をリニューアルして約4年経ち、今では毎月1回地域の方々が主体で開催される「城西ぬくもりカフェ」の会場として施設を利用して頂くなど地域交流にも力を入れています。



ぬくもり外観



すいか割り



大木整形リハビリ医院と
連携した個別機能訓練

大木整形・リハビリ医院 受付・事務部門

当院では10月15日よりインフルエンザの予防接種を開始致しております。ご自身が大丈夫と思っただけでもいつどこでウィルスをもってしまいかかりません。ご自身だけではなく、大切なご家族の為にぜひ予防接種をご検討ください。さて私たち、受付事務部では医院の顔として出来るだけ明るく笑顔でお迎えすることを心掛けております。私たちが直接医療行為を行なうことはできませんが、お越しになった皆様に心も元気になって頂けるような医院にしていきたいと考えております。今後とも宜しくお願い致します。



大木整形・リハビリ医院

〒814-0013 福岡市早良区藤崎1丁目21-19
TEL 092-843-1715 <http://ohki-clinic.jp>

編集後記

今回の「なのな樹」はいかがでしたでしょうか？3年ぶりに秋祭りを開催でき、皆様に楽しんで頂く事ができました。これから冬にむけて、寒さが増してきます。体調管理にはお気を付け下さい。また、ご面会の際には、マスクの着用をお願い致します。次回の春夏号もどうぞお楽しみに。

七樹苑デイサービス
☎092-807-3720
☎092-843-8380
☎092-843-8380

七樹苑デイサービス
ぬくもりでは、体験利用・見学の方を随時お受け入れしております。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

特別養護老人ホーム 七樹苑
☎092-807-3720

ボランティア活動・慰問に来ていただける方を募集しております。お気軽にご連絡下さい。

いつもボランティア・慰問に来ていただき、誠にありがとうございます。

- 【慰問・演芸】
- 福祉芸能ボランティア 希望 様
 - 演芸クラブ こでまり 様
 - メイク教室 ジネス 様
 - ギター教室 池田研一 様
 - 五行歌 高原美智子 様