

心友

第33号

身体障害者療護施設
「ニューライフ君田」
広島県三次市君田町東入君 357-1
TEL 0824-53-2080



姉の大阪旅行 佐島澄夫

姉がニューライフ君田へ入所して早や11年、電動車椅子と出会い世界が広がったと亡き母と共に喜んだ。

しかし、自分の意思で散歩に出かける喜びを知ったのもつかの間、5年前、運転を誤って川底に転落して生死の境をさまよった。幸い発見が早くDrの適切な判断により手術が成功し、その後のリハビリも功を奏して行動範囲は狭まったものの再び電動車椅子が運転できるまでに回復した。

そんな姉が先日、入所友達に誘われて介護職員さんに付き添って貰って大阪への1泊旅行を楽しんだ。くしくも姉70歳の誕生日、古希を祝うにこれ以上のものはない。

旅程表を大阪に住む兄に郵送し、付き添いを頼んだ。ユニバーサルスタジオや吉本劇場などをメインに兄の案内で予定外のところにも行きすつかり大阪を満喫できたと喜んでる。

誘ってくださった入所仲間の皆さん、付き添って色々介助して下さった介護職員さん、企画して下さった支援員さん、行く先々でお世話して下さったすべての皆さんに心から感謝する次第である。



肌寒かったのですが、皆さん笑顔で…ハイチーズ!!
 後ろのライオンの像、動くんですヨ～
 ご存じでしたか？

通所

5月10日土「ガラスの里」へバス
 旅行に行ってきました。あいにくの雨
 でしたが、事故やケガもなく無事に行
 って帰る事ができました。
 参加して下さいました皆様、ありがとう
 ございました。



おいしそうに見えてもビーズです

真剣な顔つき
 ですネ…



小さいビーズに
 大奮闘中!!
 眼鏡も必需品ヨ

仲良く一緒に…♥

《マドラー作り》

一人二本ずつ、カラフルなビーズを
 ガラス棒の中に入れていき、バーナー
 を使いガラスの口を閉じていきます。

日中活動

毎週の土・日曜日、午後の時間を利
 用して日中活動を行っています。

頭の体操、カラオケ、リハビリ体操、
 散歩や連想ゲームなど、毎回利用者と
 職員で相談しながら取り組んでいます。



頭の体操では、ドリルに出てくるよ
 うな計算問題や漢字などに挑戦され、
 早く出来る人や、じっくりと考えてか
 ら答えを導き出す人など様々です。



今後、みんなで考えて少しでも、
 それぞれの感性を豊かに出来るように、
 活動していきたいと思えます。

〈リハビリについて〉



週に1回ではありますが、利用者さん達のリハビリを担当させていただいている理学療法士です。

今年度は、4月に全身が映る鏡を購入していただき、平行棒と共に使わせていただいています。

←左の写真は、隅井さんの立ち上がりの様子です。立位での一歩が出せるようになりました。

右の写真は金藤さんの関節可動域を保つ→運動を行っている様子です。季節や湿度等でも緊張が変わります。



←左の写真は、吉本明美さんの鏡をみての歩行訓練の様子です。体に傾きをご自身に確認していただいています。



身体の機能維持は、毎日の積み重ねです。以上簡単ではありますが、リハビリの説明を終わらせていただきます。

2008 ニューライフ お花見

去る4月12日にニューライフの中庭に於いて、お花見会が催されました。家族会のカラオケあり職員の出し物(かくし芸!?)あり、ゲームありで春の一日を皆さんで楽しみました♪
今回はその様子をお伝えします。



歌って踊れる職員
目指すはスーパースター(…かも)



司会のお二方 緊張の面持ち



いろいろなステージを
見ながらのお弁当
楽しくいただきました☆



2チームに分かれての
輪ゴム渡しゲーム

落とさないように
慎重に、慎重に



今、流行のエア三味線!!
練習の成果が今、発揮される!
(…ハズ)



家族の方にも
参加していただきました。



満開の桜の下で
一曲♪



桜を舞台に
ココロに染みる歌声



今回のカラオケには、利用者さんも多数参加。新たなスター誕生!?



色々な方のご協力で、お花見会を盛大に行う事ができました。
次回も依頼等する事があると思いますが、
ご支援のほど宜しくお願いします。



みんなの俳句

季節の景色や旬な食べ物など、題材にしたもの多種多様。
その人の感じた四季が、十人十色であらわされています。

ナツチヤンが
おいしい季節に
なりますね



夏休み
海水浴が
楽しいな



ビアガーデン
これからうまい
季節だぜ



汗かいて
ダイエツトなら
今からだ



少しは皆さんに伝わるよう、上手になったでしょうか？
これからも、ニューライフから見る様々な物、流れゆく四季を感じていきたいですね。

サーカスが三次にやってきた!!

こんにちは。

久しぶり：いや記憶がとんでしまうほど久々に、三次にサーカスがやって来ました。

この日をどんなに待ちわびた事か…。



2008年5月16日から7月6日までのおよそ2カ月という長い期間、三次運動公園敷地内で中国からやって来た、「スーパードリームサーカス西遊記」が上演されました。

なぜだか分かりませんが、体操や柔軟と言え、中国というイメージがあり、本場という感覚を覚えます。



西遊記のストーリーをもとにしたアクロバティックな技や演技、まるで新体操や組体操を彷彿させました。

女性は、美しい指先で魅せる千手観音や、すこしのズレも許されないバランス技で、みんなを釘づけにしています。

サーカスの内容は、動物が出演しない分、派手さには若干かけますが最初から最後まで人間しか登場しない分、改めて、人間の身体能力の素晴らしさを感じる事ができました。

そして、最後はやはり、サーカスの代名詞ともいえる空中ブランコです。いったい何人が空中を飛んでいるのか解らない団体技や、連続技などで、私達を最後の最後までハラハラドキドキ楽しませてくれました。

老若男女を楽しませるサーカスはやはり、いつまでたってもステキだと感激する事ができた一日でした。



プチナース



内臓脂肪の蓄積に注意!

生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を『メタボリックシンドローム』とよび、注目されています。

メタボリックシンドロームって、なに？

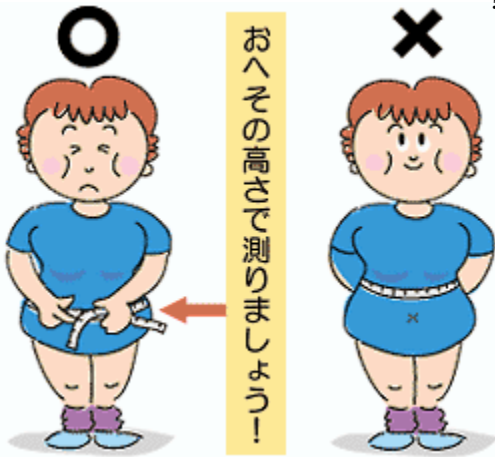
この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法としてウエスト径(へそまわり径)が男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。これは肥満というより肥満症と考えた方が良いかもしれません。

あなたは「洋ナシ」？

それとも「リンゴ」？

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」とよばれています。

● ウエスト径の正しい測り方 ●



あなたのウエストサイズは大丈夫ですか？

温かいお心を

ありがとうございます

NTTOB会 様

星野 いち江 様

寺藤 厚美 様

菊地 実 様

建 芳 君田支部 様

君田中学校PTA、先生、生徒の皆様

読売新聞社大阪本社 様

メーデー実行委員会 様

先日の夏祭りには、たくさんの皆様にご参加、ご協力いただきました。誠にありがとうございました。

編集後記

緑は、蒸し暑い梅雨爽やかにしてくれますね。花壇の向日葵達も、夏に向けスクスク育っていますよ。太陽に向かって、真っ直ぐ元気に咲く強い花。その姿を見るのが今から楽しみです。さて、夏といえは熱中症にご用心！水分・食事・休養をしっかりと摂って、向日葵と一緒に今年も元気に夏を乗り切りましょう！