



ここから元気

～こころとからだ「ここから」元気に！～

2

February

通所サービス事業所による初の『介護フェア』が開催されました！

GRAND☆CAMPUS

～通所サービスの介護フェア～

介護の現状や課題を考えるフェアが1月23日、広島市中区の市まちづくり市民交流プラザでありました。「ネットワークミーティング」(広島市域通所サービス連絡協議会)という、通所サービスの事業所職員が集まって勉強会を開催しているメンバーが主催しました。その会には、「ここからグループ」のスタッフも参加しており、月1回行われる勉強会にも積極的に参加しています！

フェアでは、各事業所の紹介パネルや講演、シンポジウムなど沢山の催しが行われました。「ここからグループ」も6つの事業所しかない『実演ブース』にて、普段皆さんが行っている運動メニューなどの紹介をさせていただきました！

数多くの来場者があり、大盛況にうちに終わることが出来ました！これも、皆さんと日々考えながらリハビリトレーニングに取り組ませて頂いているおかげだとあらためて感謝しています。これからも私たちは、皆さんと一緒にいろいろ考えながらトレーニングに取り組んでいきたいと考えておりますので、一緒にがんばってまいりましょう！



雑学王！ ～節分祭のひみつ～



今年も2月3日の節分に鬼が来る。多くの家で豆まきをします。また神社やお寺でも、その年の干支生まれの年男たちや、スポーツ界・芸能界で活躍した人が豆まきをしたりします。

何故、鬼が登場するのか！？<一>佛教の教えなのか？<二>神道の教えなのか？<三>大陸から伝わった行事なのか？日本に伝わる習俗なのか？皆さんは、どれだと思えますか？

身近な行事では、中区にある住吉神社で平安時代の節分祭が有名ですね！鯛の頭を焼いた煙と臭いで、鬼や疫病神を退治する「焼嗅がし」という伝統行事です！



お問い合わせはお近くの「ここから」各事業所へ

デイサービスセンター ここから安東 TEL 082-872-2900
 デイサービスセンター ここから阿品 TEL 0829-36-6355
 デイサービスセンター ここから己斐 TEL 082-507-1101
 デイサービスブログ <http://ameblo.jp/dscocokala/>
 トレーナーブログ <http://ameblo.jp/cocokala/>

「ここから」の事業所情報は、
<http://www.g-town.co.jp>

健康かわら版

今回は「腰痛解消」がテーマです。

長い時間同じ姿勢で過ごしていると、腰に負担がかかり、腰痛を引き起こす原因となります。そんな時は、この運動！骨盤をしっかり動かし、血流を良くしてあげましょう。座ったままでもできる体操なので、ぜひ試してみてください。

また、腹筋や背筋のトレーニングにもなるので、日頃から行えば、腰痛の予防にもつながります。



10回～20回
が目安！

息を吸いながら、背すじを伸ばします。

息を吐きながら
体を丸めます。



10回～20回
が目安！

息を吸いながら、背すじを伸ばします。

息を吐きながら
体を丸めます。

ここから俳句・川柳倶楽部



年ごとに 服喪のたより 多くなり

己斐 谷本 猛

冬の空 手をとりにあつて

登る八十路の きびしさよ

阿品 長門 英雄

昼寝する そばで元気に シクラメン

己斐 柏原 洋二

寒き朝 枯れ木に白き 花が咲き

安東 片山 伸生

幾山河 越えて米寿や 明けの春

阿品 上野 茂子

初夢は 秋の茸に 猪の肉

安東 向田 千年

リハビリを 励んで夢は 鹿児島へ

己斐 本賀 孝子

