

きらっとサンスマイル



第146号
発行:令和 6年 9月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに“いつも”の生活を～



去る8月29日、30日の2日間、かつて当施設最大のイベントだった「サンスマイル三木夏祭り」を4年ぶりに規模を縮小して開催しました。昨年は感染状況が落ち着いた10月に「秋祭り」として開催しましたが、今年は「夏祭り」として開催することができました。

利用者さまからは「楽しい夏の思い出ができました。」「今回、初めて参加出来てとても楽しかったです。」「サンスマイルで夏祭りをしていたとは知らなかったわ。」「コロナで出来ていなかった久しぶりの夏祭りに感動した。」等の声をいただきました。

来年は以前のように家族さまにも参加していただき、本来の夏祭りを開催できることを願っています。

サンスマイル三木 リハビリマネージャー

長谷川 悠吾



～ 夏祭りの模様～



ゲーム

昔懐かしいゲームもあります。子供の頃を思い出して頂けましたか・・・。

千本引き

なにが当たるかは、ひもを
ひっぱってからの楽しみ！



魚釣り

大物が釣れ、満面の笑顔です。
「大漁～、大漁～！」



ワニワニパニック

今年、初登場！ピコピコハン
マーで思いっきりワニを叩き
ましたよ！



～催し物～

☆「よさこいソーラン節」を踊りました！

職員による催し物は「よさこいソーラン節」です。皆さまの大きなかけ声に合わせて、元気いっぱい踊ることができました。



どっこいしょ！
どっこいしょ！

知りたい！自宅でストレッチ術 ～大殿筋編～

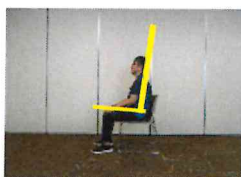
ストレッチの効果

①転倒リスクを減らせる

大殿筋が上手く使えないと足がもつれてしまい、転倒リスクが高くなります。大殿筋がスムーズに動くことで、バランス良く歩行することができます。

②腰痛の改善が期待できる

長時間、座っていると大殿筋が圧迫され、硬くなってしまいます。ストレッチを行うことで筋肉がほぐれ、骨盤の位置も矯正されて腰痛の改善が期待できます。



・胸を張り、背中を丸めないようにします。



・片膝を抱え込むことで、ストレッチしています。
・抱えた状態のまま、10秒間保持します。

※股関節手術をされ、脱臼のリスクがある方や痛みのある方は、運動を中止して下さい。

右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



～リリース情報～

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操 ・利用者さまのリハビリ体操の様子 ・サンスマイルのお部屋などを紹介



～編集後記～

8月には青々と生えそろっていた田んぼの稲穂にも実がはいり、黄金色に変化するとともに次第に重く垂れ下がりはじめました。「秋」の気配が近づいてきましたが、まだまだ暑い日が続いています。

この地域では「秋」と言えば「三木秋祭り」ですね。今年は10月12日、13日に大宮八幡宮で、19日、20日に岩壺神社で開催されるそうです。今から楽しみにされている利用者さまも多いのではないのでしょうか。

リハビリ中、利用者さまが熱心にされる祭りのお話から「秋祭り」が単なる「秋」の行事ではなく、地域になくはならない存在になっているように思います。

サンスマイル三木の「夏祭り」も利用者さまにとってなくてはならないものにしていけたらと思っています。

(長谷川 悠吾)

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1

電 話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと
ホームページにアクセスできます。

