

きらっとサンスマイル



第159号
発行:令和 7年 10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～



「サンスマイル三木作品展」を7年ぶりに開催しました！

8月13日から17日まで「三木市役所みつきいホール」にて「サンスマイル三木作品展」を開催しました。コロナ禍の影響でじつに7年ぶりの開催となりましたが「書道クラブ」「手芸クラブ」で創作した作品を中心に約120点を展示、発表しました。

デイケアでは、外出レクの一環として作品を鑑賞しに出かけました。利用者さまからは「こんな素敵な作品展に出すことができて良かった。」「次の作品展には私も出してみたい。」「他の人の作品も見れて良かった。」「家族全員で作品展に行きました。すごく良かったので、また開催して欲しい。」といった嬉しい声をいただき、充実した5日間となりました。

作品展の様子は動画にて紹介しています。QRコードを読み込んでいただくと簡単に視聴することができます。是非ご覧ください。



緊急告知 「第5回さんサン健康ひろば」を開催！

来る10月26日、午前9時から午後1時まで「さんサン健康ひろば」を6年ぶりに開催します。入場無料、事前申し込みなし。場所は「三木山陽病院」「サンスマイル三木」です。

体験・イベントなど沢山の催しをご用意しております。是非お立ち寄りください。

※QRコードを読み込んで頂くと右にある「さんサン健康ひろばの案内」を携帯で見ることができます。



知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術 ～上腕二頭筋編～

ダンベルがなくても、負荷をかけて上腕二頭筋を鍛えることができるトレーニングです。タオルを使って自分の脚を重りにします。脚を下げようとする力をかけていくと、より負荷を高めることができます。



・椅子に腰掛ける際、足は閉じて座ります。タオルを太もも裏から巻き付けます。



・タオルの端を持ち、肘を曲げながら上に引き上げます。なるべく腕の力だけを使います。

ワンポイントアドバイス！

- ・肘を曲げる際、手のひらが上を向くようにしてください。
- ・10回ずつでタオルを巻く左右の脚をかえてください。

※左右10回ずつ、2セット行います。
※痛みが出現したときは、直ちに中止して下さい。

※右にある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。



敬老会



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ご様子 ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

稲刈りが始まり、お祭りの太鼓の音が聞こえてきても十分半袖で過ごせていましたが、そろそろ気温が下がり本来の「秋」を実感できそうです。

つつい食べ過ぎてしまう私にとっては、秋と言えばやはり「食欲の秋」。「栗」「黒枝豆」「秋刀魚」など、まだ食べていないものを挙げていくと、よだれが・・・。

食べ過ぎないように気を付けますが、食べた後には運動です。最近是有酸素運動になる「自転車エルゴメーター」を毎晩漕いでいます。食後の有酸素運動は急な血糖上昇を抑える効果が期待でき、気温や天気によって左右されないためエルゴメーターはおすすめです。

しかし自転車エルゴメーターでは季節・自然を感じることが出来ません。天気の良い秋晴れの日にはぜひ外に出て散歩、ウォーキングをしてみてください。目や耳で、また鼻や肌で「秋」を感じながら歩くのは、気持ちの良いものですから。

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。

