

# きらっとサンスマイル



第167号

発行:令和 8年 6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～



## 今年も金剛寺の紫陽花を見学させていただきました

今年も利用者さんと共に金剛寺のあじさいロードを見学させていただきました。

山門から五重塔へと続く数百メートルもの参道に広がるあじさいロードに咲き誇る紫陽花は、私たち職員だけでなく多くの利用者さんたちの気持ちを和ませ、豊かなものにしてくれました。

このあじさいロードの紫陽花は、聞くところによると約20年前にある一人の女性がお寺の住職に「紫陽花を植えて紫陽花寺にしましょう」と提案されたことから始まったそうです。1年に15本ずつ植えることで徐々に規模が大きくなり、播州一と呼ばれるものになったとのこと。長年見学させていただきながら、そんな歴史があったことを恥ずかしながら知りませんでした。（間違っていたら申し訳ありません。）

今年は去年よりも紫陽花の規模がやや縮小したようですが、工事の関係で維持が難しくなったというお話を耳にしました。これまでの多くの関係者の方々の尽力により播州一と呼ばれるほどに維持されてきた紫陽花も、その時々事情により縮小せざるを得ないのもある意味仕方がないことかもしれません。

毎年6月になるとレクリエーションの一環として「金剛寺の紫陽花見学」を企画し、多くの利用者さんたちに楽しんでいただただけでなく、私たち職員にも喜びを与えていただきました。これまで金剛寺のあじさいロードを育てて下さった方々に感謝しながら、残りの期間を利用者さんたちと共に見学させていただきたいと思います。

金剛寺関係者の皆さま（そして紫陽花の花々にも言わせてもらいます）、お世話になります。よろしくお願いいたします。



## 知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術 ～三角筋編～

三角筋は肩まわりについている筋肉の一つです。上半身のなかで、比較的筋肉量が多い三角筋を鍛えることで、基礎代謝の向上が期待できます。また肩こり予防にも役立ちますので、ぜひ鍛えてみてください。



①タオルを肩幅で握り、左右に引っ張ります。



②頭を若干頭下げて太ももからおでこぐらいの高さまで上げていきます。



(回数の目安)  
10回ずつ×3セット/日  
※無理のない範囲で実施してください。

ワンポイントアドバイス！  
しっかりタオルを引っ張りながら行うことが大切です。

※QRコードを読み込んで頂くと携帯から簡単に動画が視聴できます。



## 調理レクリエーション ～たこ焼き編～ 久しぶりのたこ焼きは、すごく美味しかった～♪



### 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

5月31日、国民的アイドルグループ「嵐」が約26年の活動に終止符を打ちました。

1999年11月3日にデビューして以来、誰ひとり欠けることなく、約3か月にわたる全国5大ドームツアーで締めくくれたグループは彼ら以外思い当たりません。

彼ら5人にはそれぞれ個性がありながらみんな仲良く、ファンのことを大切に考える姿勢が私たちの気持ちを動かし愛されたように思います。我々も「嵐」には到底及びませんが、彼らのように仲良く、利用者さんたちのことを大切に考える姿勢で日々取り組んでいかなければ・・・と心を新たにしました。

我々「サンスマイル三木」はこれからも活動を止めることなく変わらず歩んで参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

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/>

※QRコードを読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

