

きらっとサンスマイル



第170号

発行:令和 8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～



今年も「サンスマイル三木夏祭り」を開催しました

8月21日、24日の2日間、「サンスマイル三木夏祭り」を開催しました。

開設以来、「夏」の風物詩として開催してきた「夏祭り」はコロナ禍では感染が落ち着いた時期に「秋祭り」として開催したこともありました。

令和6年からは「夏祭り」として復活し、今年も無事8月に開催することができました。

「夏祭り」はレクリエーション委員会が中心になって企画・運営しています。このたび企画立案から先頭に立って運営に携わってくれたレクリエーション委員の小嶋さんから「ひとこと」をいただきました。

「サンスマイル三木夏祭り」に参加された利用者さま、楽しんでいただけましたか。

日々の業務と並行して、限られた時間の中で職員が心を込めて準備した手作りのゲームや屋台をはじめ、今年新たに企画した「のど自慢大会」や「サクソ演奏」といった音楽プログラムではおおいに盛り上がったように思います。そして兵庫県マスコット「はばタン」にも参加してもらい、登場の際には大きな歓声が上がりましたね。

歌声や歓声で大きな声を出すことは利用者さまにとって心身への良い刺激になり、活気のある生活につながることを実感しました。

来年も利用者さまに楽しんでいただける夏祭りを開催できるように準備していきたいです。

レクリエーション委員

小嶋 康浩



～ 夏祭りの様子～



ユニット

各フロアから、たくさんの笑い声と歌声が響き渡っていました♪

のど自慢大会



千本引き



もぐらたたき



輪投げ



デイケア

沢山の昔懐かしいゲームに、童心にかえって楽しめました～



駄菓子釣り



1円玉落とし



射的



知りたい！自宅で「巻き肩」改善ストレッチ術 ～大胸筋編～

「巻き肩」とは肩が前方に巻き込むような丸まった姿勢を指します。「巻き肩」の原因には、長時間のデスクワークやスマホ使用による前傾姿勢が挙げられます。「巻き肩」の改善には、大胸筋のストレッチがおすすめです。大胸筋のストレッチは胸郭を広げる効果も期待でき、深い呼吸がしやすくなりリラックス効果も得られます。



①壁の横に座り、片手を背中側の位置に肩より少し高くあげて、壁につける。



②手を壁につけたまま、上体をゆっくりと壁と反対向きにひねる。



③鎖骨の下からわきの前あたりの筋肉に伸びを感じたら15秒キープし、ゆっくり元に戻す。

ストレッチ中は、呼吸を止めないようにしてください。

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。



～編集後記～

9月に入り、プロ野球もいよいよ終盤戦を迎えています。

今年の阪神タイガースは春先から雨に泣かされることが多く、先日の広島戦で今季15度目の雨天中止になりました。屋外にある甲子園球場では悪天候の際、試合の有無はグラウンドコンディションが大きく左右されます。そのグラウンド整備を担当しているのが「阪神園芸さん」です。突然の土砂降りにも試合可能なグラウンドを作りあげる技術の高さは「神整備」とたたえられています。

グラウンドキーパーを統括する金沢健児さんは甲子園が雨に強い理由を2つ挙げられています。一つ目は「毎年水はけがよく、水持ちの良い弾力のあるグラウンドを1年かけて作っていること」2つ目は「水浸しのグラウンドを回復させるノウハウを、どこよりもたくさん持っていること」雨上がりの整備作業として、基本的には土のほぐし方や固め方だけで5、6パターンあるそうです。

この話を聞いて、現場を支える人の技術と段取りに感心しました。地道な作業に加え、自分の強みをいくつか持つことの大切さ、自分の仕事にも通じる学びだと思い、とても勉強になりました。

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。

