

新人職員紹介



田河 育浩さん

4月から職員として働くことになった田河育浩です。趣味はギターを弾くことで、休みの日は家でギターを弾くことも多いです。頑張りますのでよろしくお願ひします。

段々と気候も暖かくなり過ごしやすくなり、桜が見頃の季節になつてきました。桜が咲いた後には「花冷え」といつて気候が低めになる期間があります。これから身体に気を付けて過ごしていつてください。

新年度のスタートです！

コラム 腰痛について～予防と軽減～

男性の中で1番症状の訴えが多いのが腰痛であり、その数は増加傾向にあります。腰は腰椎と呼ばれる5つの骨がブロック状に積み上げられ構成されています。腰痛の多くは腰椎に負担がかかったり障がい起きる事で発症しますが、その他にも様々な要因が腰痛に関係しています。(図1)

腰痛は身体を動かさないと発症します。暮らしが便利な時代ですが動かさなければ機能は衰え、固まり、動かなくなつていきます。腰痛を少しでも予防、軽減する為にお風呂上がりに体操や普段から以下の事を気を付けて生活してみてください。



(図1)

予防法

- 1. 良い姿勢
- 2. 膝関節や股関節を使う
- 3. 腕の力だけで物を持ち上げない
- 4. 腹筋や背筋を強くして背骨を支える

腰痛予防のストレッチ

無理は禁物！



後頭部を床から離さないように、右足を胸の方に近づける。(左も同様)



両腕を頭上に伸ばすとともに、足を伸ばす。



足の裏を合わせて、上体を前に倒す。



片足の膝を曲げ、伸ばした足首をつかむ。



右足を左足に掛けて、左肘で膝を押す。(左も同様)

1日数分でもいいので試してみてください♪

他にもいろいろな体操がありますので、興味のある方は職員まで☆

行事紹介

1月1日に新年祝賀会が行われました。この日は初詣に行かれたり、お節料理をいただいたり、催し物に参加されたり、皆様それぞれ新しい年を楽しんで迎えられました。今年も皆様にとつて良い年でありませうように！



新年祝賀会

お正月には色々な催し物が行われました！

豆まき

2月3日に豆まきが行われました。鬼は利用されました。鬼は利の者さんたちが手作りのお面を被って演じてくれました！



豆を投げて厄払い！



鬼役の方々お疲れ様でした♪



「餅つき」「将棋・オセロ大会」



「わなげ大会」「書き初め」



観梅会

3月3日に服部緑地にて観梅会が行われました。梅は七分咲きほどで、紅梅や白梅などを観賞して一足先に春を感じることができました。この日は気温が低く肌寒かつたため、お弁当の他に温かいぜんざいが振舞われました。美味しい「あたたまつた」との声があり好評でした。

