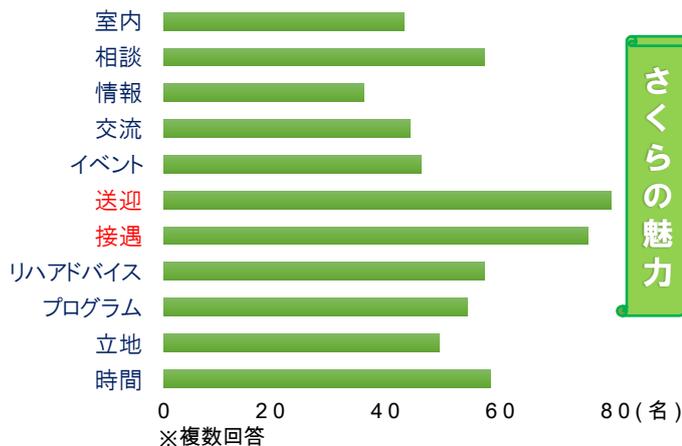


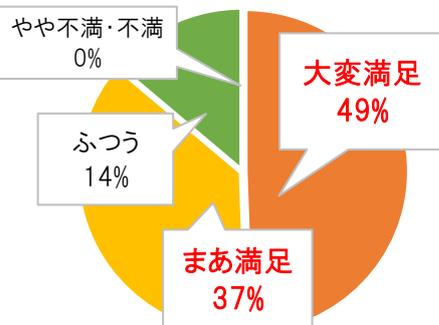


～ ご協力ありがとうございました！ ～  
第3回利用者様アンケート結果報告

今年もあいフィットネスサロンさくらのご利用に関するアンケート調査を実施し、96名の皆さんに回答いただきました。  
(回答率 75.6%)



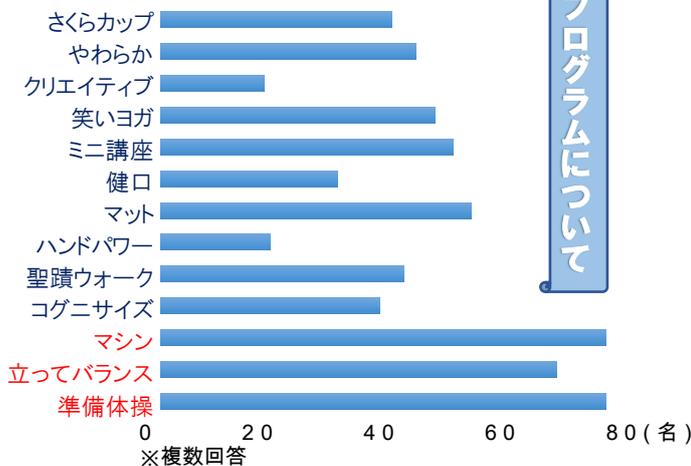
8割以上の方が満足しているという結果となりました！



今年も多くの皆さんにご満足いただいているという結果が出ました。「入所時より身体機能が良くなって嬉しい」「職員明るく元気で楽しくやれる」など嬉しいご意見をいただきました。

利用して心身の変化はありましたか？についても半数以上の方が変化があったと回答され、「歩行時の不安定が解消され外歩きに不安なくなつた」「手が拳がるようになった」「心も体も元気になり、友達もで楽しい」という感想もありました。

「休憩時間を増やして欲しい」「OTのプログラムを増やして欲しい」などの貴重なご意見もいただきました。今後も皆さんの目標達成に近づけるプログラムを目指し、活動していきます。



職員紹介



チームさくらリリー  
No.10 春日富美

さくらオープンと一緒に介護職デビューした春日です。金融機関で働き、職場結婚し、出産の為に退職しました。まだまだその頃は寿退社が主流で同期や周りの先輩で育休を取っている人はいませんでした。

子供2人が小学校、幼稚園に入ったことをきっかけに午前中だけの仕事を始めました。下の子が小学校3年生になって学校から帰宅時間が遅くなり、改めて末長く働ける仕事で少しでも社会に貢献できる仕事に就きたいと思うようになりました。

介護職の資格を取ろうと仕事を辞めて学校に通いました。40歳過ぎてからの学生生活です。クラスには様々な年代の人達がいきました。朝9時から18時過ぎまで、とても有意義な時間でした。毎回楽しみな昼休みのランチを共にした友達の3人とは今でも会っています！

あと一週間ほどで学校も終了という頃「あいフィットネスサロンさくら」の内覧会があり、まだ机だけの広い「さくら」を見学しました。その後、縁あって現在「さくら」で3年目として働かせて頂いています。

ご利用者の皆様とさくらスタッフに支えられて日々学びながら笑顔で仕事している事をとても幸せに思います。



チームさくらリリーもいよいよ最後回アンカーの鈴木さんへたすきを渡します！

園芸もやっています!



龍田利明様

以前から野菜の栽培を趣味にされている龍田様。

さくら玄関前にプランターを並べてナスとミニトマトを育てています。

豊富な農作業の経験を生かして、今回の栽培も「土作り」から始まりました。「石灰が大事なんだよ」と苦土石灰や肥料などを混ぜて5月に苗の植え付け。今年は梅雨で日照時間が少なかったですが、少しずつ収穫が始まっています。



採れたナスとミニトマトは、利用者様の絵のモデルに!?

(介護職 松本)

■ 今月の一句

風聞の 墨田の花火

杖の前 (K・M)

梅雨寒や 拜書くる指の

やや湿り (I・Y)

コンサートに出演しました!



石坂八洲子様

7月26日多摩パルテノンホールにおいて火曜日利用の石坂八洲子様

がコーラスの発表会に参加されました。ピアノ伴奏に合わせステージにひとり立ち「芭蕉布」「あ愛する人の」の2曲を披露しました。

ステキな歌声、ぐっと引き込まれました。是非さらでも発表して頂きたいと思えます。

(介護職 度戸)

◆ ツバメの巣立ちを見守りました



さくらの駐車場側入口近くにツバメが巣を作りました。巣から口を出し、親鳥から食事をもらう姿を皆さんと見守っていました。ついに巣立ちの日が、また来年も戻って来てくれることを楽しみに待っています!

地域活動のご紹介

多摩中学校  
「流しそうめん」

日時：8/23 (金)

場所：多摩中学校・中庭

持ち物：お椀・箸

どなたでも参加できます。夏を感じに出かけませんか?

ちよつと役立つ

三三講座

■ 肩痛について



四十肩・五十肩などに悩まされていませんか? 肩関節(肩甲上腕関節)は、肩甲骨と上腕骨により形成されています。関節をよくみると、上腕骨は肩甲骨に対して宙ぶらりんとなっています。どのように繋がっているかというと、回旋筋腱板という4つの小さな筋肉がギョツとつながり合わせてくれています。しかし、元は小さな筋肉ですので、加齢・なにかしらのストレスにより損傷されやすくなります。四十肩・五十肩の原因の一つとして、加齢により弱ったこの回旋筋腱板などに、一昔前では大丈夫であったストレスが加わって痛みを生じることが挙げられます。

予防方法として、日頃から①ストレッチなどで肩の柔軟性を保つ②低負荷高頻度の運動(水の入ったペットボトル下に持ち、振り子のようには振る等)③肩にストレスが掛かるような急性な動作を避けること等が大切であり、それにより痛みの発生率を下げる事ができます。肩関節も広義では、肩周辺の

多くの関節により構成されているので、一概に肩痛の原因がこの回旋筋腱板の損傷とも限りません。そのため、四十肩・五十肩は肩関節周囲炎ともよばれます。肩の痛みがでた際は、まず「原因が何か」を予測して、原因を取り除けるような適した治療を行いますよ。

(理学療法士 鈴木)

