



～曜日対抗～  
**さくらCUP開催!! 2020.11.16～11.20**  
種目：スカットボール

～必要な動作～

- ★姿勢良く立ちバランスをとる  
→ストレッチボードで背筋を伸ばし、バランス訓練で強化
- ★バターを打つための左右の重心移動  
→足踏みや歩行で強化！脚を高く上げて歩きましょう！
- ★バターを握るための握力と肩の可動域  
→平行棒をしっかりと握ってフーリーで肩の柔軟性up?
- ★狙った穴へ打つための力加減  
★応援する気持ちと声援→口腔体操でしっかりと発声！

**曜日対抗  
さくらカップで大盛り上がり!**

**さくらカップ**はレクリエーション要素の強い、さくらの運動プログラムです。

月曜日から金曜日の午前・午後、計10チームの対抗戦で行います。その月の競技で得点を競い、個人のトップ賞もあります。

以前は毎月行っていました。が、作業プログラム「さくらクラフト」が始まった今年度から交互に隔月開催となりました。

「チーム戦ですよ！頑張ってください!!」とスタッフは声をかけますが、実はさくらカップは体の使い方やバランス感覚など、普段のプログラムでトレーニングしている事を総動員して行う「個人戦」なのです。

今年度から「さくらカップのポイント」として、普段のさくらの各プログラムが競技の「この動き」に繋がる・役立つということをお伝えしています。

11月の個人優勝  
**猪瀬和政さん**



11月優勝チーム  
**火曜午前**



「前回より足にしっかりと力が入った」「腕が大きく振れるようになった」など、こつこつトレーニングしてきた成果をさくらカップで楽しみながら実感していただければと考えています。(もちろん「前回と変わらなかった」というのも「維持できた」というトレーニングの成果ですよ!)

そして、おひとりおひとりの成果が上がればチームの得点が自ずと上がる!そんな好循環を願って毎回の企画を練っています。

継続は力なり!こつこつ運動を続ける事が何ヶ月後、何年後に繋がります。体調を整えながら、まずはさくらをお休みせずにトレーニングを続けていきましょう!スタッフ一同全力で応援しています!

(介護福祉士 松本)



11月はスカットボールで盛り上がりました!

◆スタッフコラム



理学療法士 細井春菜

基本的には大雑把で典型的なB型ですが、実は細かい作業が大好きなんです。裁縫、編み物、ビーズ、ネイルアート、アルバム作り、アイドルの応援うちわ作り：一通りやってきました!!

どれも共通して言えるのは出来上がった物には興味がなく、「作業」が好きということ。なので自分の物というよりは、友人やその子供に向けて何かを作っていました。ミシンは不慣れなこともあり四苦八苦しながら寝る間を惜しんで作業をしてきたこともあり、寝不足のまま仕事をしていた事もあります(笑)

今年にはコロナ禍ということもあり、友人やその子供たちにはなかなか会えないので新たな細かい作業を探してみました!!ダイヤモンドアートをご存知ですか?特殊な粘着シートが貼られているキャンバスに、1粒2.ミリのビーズを貼り付け、「デザイン」を完成させるものです。絵の苦手な私でも、決められた場所にビーズを置くだけで可愛らしい作品ができました!!試みに注文したものは小さなシールですが、今度はA3サイズの壁面にチャレンジする予定です。



新しいボランティアさんを紹介します



中山みちこさん

- ①出身地  
山形県米沢市
- ②特技  
特技と言えるものが無くて…草取りなど外仕事が好きです。
- ③ひとこと  
自身、高齢なので皆様からパワーを頂いています。

よろしくお馴染みます！

いつも季節のお花を持参される素敵な利用者さんの紹介です。さくら施設内にご自身で育てられたお花（勝手に咲いたと謙虚に表現されますが）を持参くださるのには、水曜午前利用の平山信彰さんです。

若かりし二十代の頃「サツキ」の鉢を百鉢ほど育てていましたが、職場の野球大会の怪我で一週間程入院し、夏の暑い盛りに手入れ出来ず枯らしてしまつたそうです。三十代の頃、百草に転居後、雑誌で紹介されていた口ウバイ（中国原産の落葉樹）を「育ててみたい」と強く思っていた所、府中の晦日市で鉢植えを見つけて購入したそうです。鉢のままで上手く咲かすことが出来ず、地に植え替えると思いの他上手に咲いてくれました。その後エビネ蘭



を百鉢程増やしましたが病気で枯れてしまい、次に菊の三本仕立てを十五鉢程育てました。

サラリーマン時代は日勤だけでなく夜勤の仕事もこなされており、お花を育てることが生活の一部となり、自宅玄関横に育てた花と過ごす時間を楽しませていました。

ご自宅近くに畑を借りて家庭菜園をする傍ら、自宅の鉢植えも畑に移動させ、こぼれ種で大きくなつた花と共に育成を楽しみました。十月末に持参されたお花（ホトトギス）も、どこからか種が飛んできて勝手に育つたそうです。

「今のマイブームは東洋蘭（春蘭）を育てる事。今は以前ほど体力も無くなり、水やりしか出来ず面倒をみきれないが、毎日花の育成を楽しんでいる」と、少し照れながら優しい表情でお話してくれました。（介護 桐田）



お持ちいただいた菊「ポンボンマム」

ちよつと役立つ

三三講座

■感染症予防について

昨シーズンから流行り始めた新型コロナウイルス一色な世の中ですが、忘れてはいけない、インフルエンザも毎年1000万人を超える国民が罹患する、注意すべき冬のウイルスです。コロナウイルスの感染予防対策である、マスク着用・手洗い・アルコール消毒・密を避ける・65歳以上インフルエンザワクチン無料など、今年もインフルエンザに対する感染予防策がいつもにもまして厳重です。そのおかげか、例年ならば12月前に1万人を超える報告があるインフルエンザですが、今年の現時点(11/24)での報告数は200人以下です。皆様も実践されている新しい生活習慣を続け、新型コロナウイルスにもインフルエンザにも負けずに元気に冬を越しましょう！

改めて、予防第一！

インフルエンザ・コロナウイルス共に感染経路は接触感染・飛沫感染です。経路を遮断することで、体内にウイルスを入れない生活を送りましょう。

①手洗いうがい

石鹸による手洗い・アルコール消毒が有効なウイルスです。こまめに行いましょう。外出から帰つたあと、食事前、トイレ後、共有しやすい場所に触れたあと(ドアノブ・つり革・エレベーターのボタンなど)など。



（看護師 小丹枝）

②加温・加湿

インフルエンザは低温・低湿が大好きなウイルスです。湿度50〜60%、室温20度以上が理想です。加湿器を利用する、濡れタオルを干す等がおすすです。

③人混みへの外出を控える。

流行期(11月後半〜3月)はできるだけ控えましょう。

④マスクの着用

のどの加温・直接咳がかかること(飛沫感染)を防ぎます。また、自身が罹患した場合、周りに広げないようにします。

⑤ワクチン接種

予定している方は早めに接種しましょう。重症化も防ぎます。

⑥ウイルスに負けない体づくり

バランスのいい食事・水分摂取、十分な休息、適度な運動を心掛けましょう。

風邪や体調不良の際は脱水を起こしやすい状態です。水分不足は病気の回復を遅らせます。熱中症の時もお知らせした経口補水液(OS-1など)は身体に吸収されやすい水分です。備えておくこともお勧めです。