

鳥取ふれあい共生ホーム

# 照陽の家だより

## 第8回照陽まつり開催

### 9月15日(土) 地域交流会

平成30年 9月19日

〒683-0812

米子市角盤町3-124-3

TEL 0859-21-8151



## 照陽の家の日常



子供たちとふれ合いながら体操等行っています。照陽の家はご利用者様の笑顔で溢れています。

平素より鳥取ふれあい共生ホーム 照陽の家の活動に多大なご協力、ご指導を賜り厚く御礼申し上げます。さて、先日は「第8回 地域交流会照陽祭り」を盛大に開催出来ました事、職員一同心より御礼申し上げます。当日は幸いに程々の天気恵まれ、また100人近い方々にお越し頂き狭い施設内でご迷惑をおかけしましたが事故もなく無事終える事が出来ました。1, 2歳児による子ども神輿や高齢者と一緒に「握手でこんにちは」の出会いの歌、また田植え唄保存会の皆様、ハワイアンフラの米川様、古谷様、サウンドヒーリングあまはれの谷川様にはお忙しい中、ご出演頂き誠に有難うございました。そして運営推進委員の皆様、地域ボランティアの方々にも様々なサポートを頂き感謝致します。また、皆様から商品提供を頂きましたフリーマーケットでは21,699円の収益を上げる事が出来ました。後日、法人からの寄付も合わせて日本海新聞を通じ日本赤十字に寄付させて頂く予定です。今後も照陽の家のお祭りが地域の方々と協働で一緒に楽しめるイベントとなりますようさらに準備して参りたいと存じます。何卒続いてご支援を頂きますよう伏してお願い申し上げます。

(施設長) 三代富士子 (実行委員長) 市川俊二



田植え唄保存会の皆様

子ども神輿

フラダンス



サウンドヒーリングあまはれの谷川様

フリーマーケット

照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



## ひなたぼっこ保育園



ボール投げやバランスボールに乗って遊びました(\*^\_^\*) 日中の風も涼しくなり、プール納めをしました。子どもたちも、ぞうきんを持ちたくさん遊んだプールに”ありがとう”の気持ちを込めてゴシゴシ拭いてましたよ(\*^。^\*)

照陽の家には訪問看護ステーションハートケアがあります。

訪問看護とは看護師がご自宅を訪問し、看護ケアを提供し、療養生活を支援するサービスです。

## 作業療法士のリハビリメモ

### ★ 第二弾 足の運動と姿勢変換

作業療法士 岡野元明

暦では秋になり少し涼しさを感じるようになった頃、作業療法士として照陽で働かせて頂き半年が経とうとしています。まだまだ仕事の中で業務内容、地域の事など分からないことが多く利用者さんをはじめ照陽スタッフ、角盤町の方々に学ばさせて頂いています。今回は第二弾ということで足の運動と姿勢変換についてお話したいと思います。みなさんご自宅におられるときに座っている時間、立っている時間、歩いている時間がどのくらいか考えた事があるでしょうか？照陽の利用者様の中にはご自宅で椅子、ベッドに座る時間や寝ている時間が長く、膝の裏や鼠径部を圧迫してしまい足が腫れてしまう方が何名かおられます。そんな時にリハビリとして足のマッサージや座って出来る体操、散歩などを行い、姿勢を変えたりリンパを流すことで足の腫れ対策を行っています。なかでも人気はアロマオイルを入れた足湯です。足湯用のバケツにお湯と少しのアロマオイルを入れて足を浸けて頂いています。足の血行促進だけでなく爽やかな香りを楽しんで頂きながらお話しできるので素敵な時間が過ごせます。みなさんも家で座っている時間が長いかなと思う方は外に出てみたり、いつもとは違う作業、活動をしてみるとなにか新しい発見ができるかもしれません。ぜひお試しください。

### 今月の言葉

人は 生きるために この世に やって来ましたが  
それが長くても短くても 十分生きて この世を去るのです  
自分の人生を 全うなさい！

～葉 祥明～