



# 紅梅



## 就任のあいさつ



施設長  
川田保則

このたび、4月1日付けでケアハウスおやべの施設長に就任いたしました。ご利用者の皆様を始め、ご家族さま、関係各位には、日頃より当施設に、格別のご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

ケアハウスおやべは、平成15年5月の事業開始より18年目を迎えており、今まで積み重ねた行事等の内容も、ご利用者の皆様の体調に合わせて企画実施し、これからも、楽しく暮らしやすい環境づくりに努めて参ります。

現在、刻一刻と変化する社会情勢の中、ご利用者の皆様の体調変化等を把握しながら、施設の適切な運用・対応が求められています。

その中でも、ご利用者の皆様が、ご健康で、生きがいを持ち、活力のある生活をしていただけるよう、職員と共に更なる努力を行って参りますので、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



3月19日

## 春のゲーム大会

毎年、春・夏・秋・冬と開催しているゲーム大会が人気です。今回は40名近い参加があり、とても盛り上がりました。



発行

社会福祉法人 小矢部福祉会

軽費老人ホーム  
ケアハウスおやべ

〒932-0821 富山県小矢部市鷺島70-1  
TEL.(0766)67-7570 FAX.(0766)67-7370  
ホームページ <http://kea-oya.com/>  
メール [info@kea-oya.com](mailto:info@kea-oya.com)

# お部屋で簡単にできる体操の紹介



今回紹介する体操は、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知トレーニングを組み合わせた運動になります。その代表的な一つである「コグニサイズ™」について、その方法をご紹介します。

## STEP 1

### コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



1から順に数字を数えていきます。ただし3の倍数のときに手を叩くようにします。

## STEP 2

### エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ① 右足右へ→② 右足戻す→③ 左足左へ→④ 左足戻す
- (①～④を繰り返します)  
リズムよくステップします



両足で立ち、コグニション課題である数字のカウントに合わせ、①で右足を右側に踏み出し、②で右足を戻します。今度は③で左足を左側に踏み出し、④で戻します。これの繰り返しになります。



## STEP 3

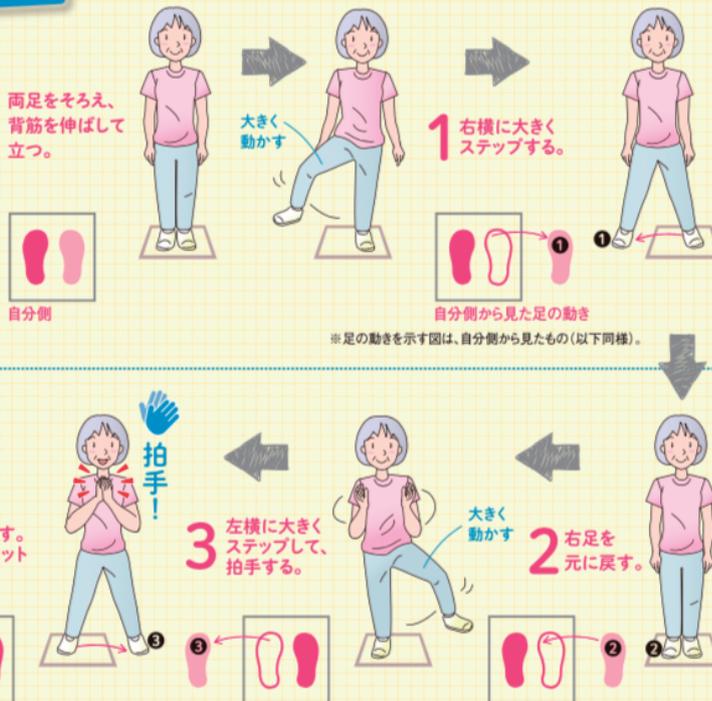
### コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

### ステップ運動+3の倍数で拍手

#### 右横・左横に ステップ

※1～4を1セットとして、  
約10分間繰り返す。



足のステップが4カウントで1サイクルになっているのに対し、拍手は3カウントで1サイクルになっています。音楽に例えるのならば、指揮者が3拍子と4拍子を同時に刻む形になります。

手と足の動きが決まったパターンで動かないため、最初はぎこちなく感じるかもしれませんが、まずはこのサイクルを10分間、毎日繰り返すようにしましょう。

ある程度慣れてきたら、3以外の数字の倍数にしてみたり、足のステップを左右だけでなく前後も加えてみたりするなど、難易度を上げ脳の働きを活性化するようにしましょう。

# ケアハウスの思い出



3月17日

## 介護予防教室「音楽療法」



音楽療法士として地域で活躍されている増田羊子氏を招き介護予防教室を開きました。歌に楽器そして体操と、とても充実した内容で、特に笑いを取り入れた健康づくりは、とても楽しく入居者のみなさんも大きな声を出して笑っておられました。



2月27日

## ひな茶会 「みなうたOyabe / お茶会」



楽器による演奏と入居者さんと一緒に歌う「みなうたOyabe」さんのスタイルは、みなさんも一緒に口ずさむ曲が多く大変喜んでおられました。



2月7日

## 講話会



「称名寺」副住職の立島秀哲氏を招き講話会を開催しました。今回は、親鸞聖人と法然上人との師弟関係についてお話をして頂きました。



# 面会の制限についてのお知らせ

ただし、施設側で必要と判断された場合  
(福祉・医療事業者、ご家族)は除きます。



面会される場合は、  
マスクの着用と施設に入られた時の手指消毒  
をお願いします。

- ※マスクはご自宅からご持参ください。
- ※37.5℃以上の熱のある方は面会をお断りします。
- ※2週間以内の海外渡航歴のある方の面会をお断りします。
- ※状況により制限の変更があります。

ご理解とご協力をお願い致します。

月	日	行事内容
2	7日	講話会 (称名寺)
	27日	ひな茶会 (催し物: みなうた Oyabe / お茶会)
3	12日	衣類の展示販売 (ファーストレディース)
	17日	介護予防教室 (音楽療法)
	19日	春のゲーム大会
月	日	行事食・バイキング食
2	3日	節分メニュー
	7日	鍋祭り
3	3日	ひな祭りメニュー
	16日	ご当地メニュー
	30日	鷺島祭り膳
4	6日	お花見弁当
	21日	中華メニュー (食べ放題)
5	1日	開所祝い膳
	19日	和食メニュー (食べ放題)
その他の施設行事		感染症防止のため中止している行事
頭の体操	(月3回)	レクリエーション (週1回)
ラジオ体操	(週1回)	カラオケ (月2回)
リズム体操	(週1回)	クラフト (随時)
骨盤体操	(週1回)	ピアノ教室 (月1回)
和みのヨーガ教室	(月2回)	折り紙教室 (月1回)
喫茶(毎週2回)	現在週1回	映画鑑賞会 (月1回)
		手工芸 (月1回)

## ボランティア活動状況

### 喫茶ボランティア

石村 澄子さん 渋谷真紀子さん  
中狭美智子さん 平野外美子さん  
前田美智子さん 三輪美奈子さん  
山田 笑子さん  
上田 敬子さん



## 異動による職員紹介



介護職員 中村 洋平  
2月にケアハウスおやべに  
異動となりました。  
入居者の皆様に健康で安  
心して生活をしていただけ  
るように支援していきます。  
よろしくお願いします。

## 編集後記

天候もよい季節となりますが、今年は不要  
不急の外出を控えて、自宅できる趣味を探し  
たいと思います。

広報委員: 福嶋 憲彦