

おめでとう

4月号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第166号 2015年4月16日発行



園内お花見会





ポール池尻さんコンサート



さくら唄クラブ
カラオケショー

4月行事予定

- 2日(木) お花見会 11:30~13:30 頃まで園内
- 8日(水) さくら唄クラブ来園 13:30~
- 9、16、23、30日(木) 音楽クラブ 10:00~
- 12日(日) 和みの会ウォーキング 10:00~
- 14日(火) コーヒーショップ 14:00~
- 15日(水) 移動喫茶 13:30~
- 18日(土) シニアウィンドオーケストラ 14:00

ボランティアありがとうございます

川岡地区社会福祉協議会
馬場美苗 貝原直子
鎌田幸子 多積尚子
さくら唄クラブ
ポール池尻

(敬称略)



無理なく続けられる運動を生活の中に

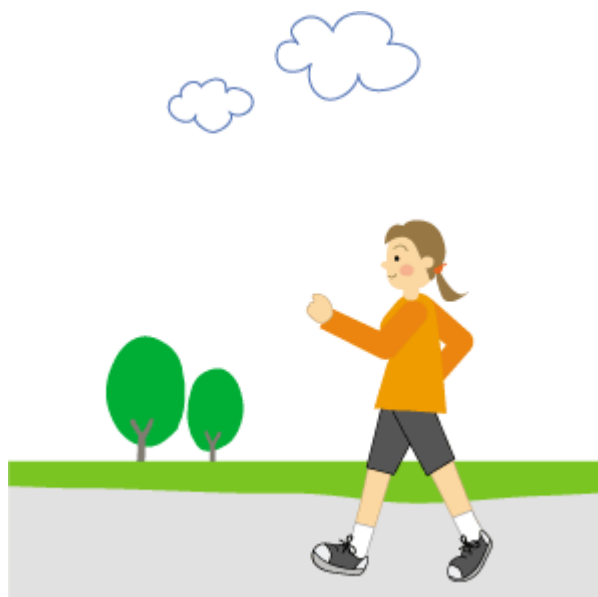
生活習慣病の原因は日常のいたるところに潜んでいます。まず、自分でできそうなことから始めましょう。

§ 運動の効果

- ①急性効果-血糖値が一時的に下がる
- ②慢性効果-インスリンが動きやすくなる
- ③肥満の解消
- ④合併症の予防
- ⑤高血圧や脂質異常が改善される
- ⑥心肺機能を高める
- ⑦運動能力がアップする
- ⑧ストレスが解消される

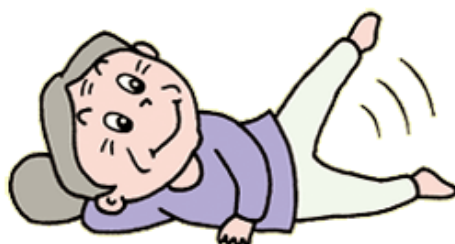
§ 基本のウォーキング §

目線はやや遠くに置く
背筋を伸ばす
腕は後ろにもしっかり振る
後ろ足でしっかり地面を蹴る
かかとから着地する



§ ながら運動 §

歯磨きをしながらスクワットをする
ソファに腰かけ、テレビを見ながらつま先上げをする



生活の中で、こまめに体を動かすことが大切です。楽しみながら続けましょう。

新入職員&異動職員紹介

OK!

チーム岡本の一員になりました！



調理員

大西和洋さん



事務員

山川真由さん



1F 介護士

河江千晴さん



1F 介護士・

馬淵泰一さん



2F 介護士

石田真也さん



2F 介護士

毛利美咲さん



2F 介護士

佐藤紀子さん

心機一転がんばります！



(大寿苑より)

1F 介護士

安倍由香梨さん



(小規模えんざより)

1F 介護士

山地史子さん



(小規模えんざより)

2F 介護士

多田一成さん



(ケアハウスより)

2F 生活相談員

長尾 朋さん

春が来て、異動の別れもありましたが、素敵な出会いもありました。岡本荘に新たな仲間が加わりました！新入職員さんの初々しい姿を見てみると、私たちも自然と笑顔になるし、初心にかえりがんばろうという気持ちが出てきますね。チーム岡本、力を合わせてますますパワーアップしていきますので、ご期待ください。どうぞよろしくお願い致します。

