

# おめでとう

【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172号 2015年10月15日発行

## 10月号



# 敬老会



# スマイルプラン

～夢を叶えるためのお手伝い～



## 大窪寺へ



## 地元にお墓参り



ご利用者さまの笑顔のために、ご利用者さまがしたいことを介護士をはじめ、相談員や機能訓練士、看護師など多職種が協力して実現していく、それがスマイルプランです。施設に入ったからできないのではなく、施設にいるからこそできることを増やしていくお手伝いができると思っています。

## 10月行事予定

1、8、15、22、29日（木）音楽クラブ 10：00～

4日（日）下笠居獅子 15：00～

7日（水）柏原スタジオファミリー来荘 14：00～

13日（火）岡本荘運動会 10：00～

コーヒーショップ 14：00～

14日（水）さくら唄クラブ来荘 13：30～

18日（日）川辺奴組 11：00～

21日（水）移動喫茶 13：50～

2Fお茶会 14：00～

28日（水）避難訓練 13：30～

29日（木）職員胸部レントゲン検診 13：30～

## ボランティアありがとう

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

福家美恵子 岡田初江

村山咲子 荻野久恵

綿貫満子

（敬称略）



# 祝☆ご長寿No.1



岡本荘で、今年100歳を迎えられた方は、お二人いらっしゃいます。さらに、100歳以上の方がお二人もいらっしゃいます！すごいですね！！

この日は、高松市長と、岡下市議会議員がお祝いに来荘され、ご家族様とご利用者皆さんで、成松様を囲んで100歳のお祝いをしました。

成松様、河野様、いつまでもお元気でお過ごしくださいね！



# 医務だより



## ウォーキングはいかがですか??

ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで、手始めに運動を何か始めたいと思っている方にはもってこいです。

運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性の方にもお薦めです。ウォーキングの方法も特別難しいテクニックは必要ありません。

最初は細切れでも結構です、1日朝晩分割して歩けば合計30分くらいは可能でしょう。それを週3回以上出来ればベターです。日常生活行動と一緒にやっしまえば苦になりません。



ウォーキングの効果は??



- ストレス解消
- 肥満防止
- 生活習慣病の予防
- 脳の活性化
- 心肺機能の向上
- 筋力の低下予防

### ♥ 朝ウォーキングがおすすめ ♥

#### ●体内時計がリセットされる

体内時計がリセットされることで、コンディションを整える効果があり、体調をくずしにくくなります

#### ●やすらぎ物質の活性化

脳内物質のセロトニンが活性化され、ストレス解消などの精神的効果がアップします

#### ●快調に一日をスタート

体や脳がすっきり目覚めた状態で、仕事や家事にと、一日をスタートできます。