せせらぎ新聞５月号

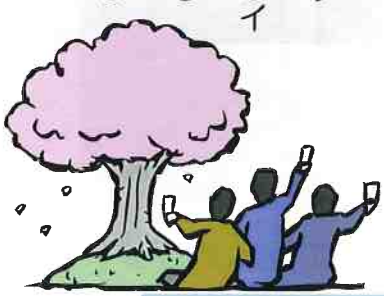
ホームページアドレス http://www.foryou.or.jp/ 「渋谷 せせらぎ デイ」で検索下さい！

桜満開！夜のライトアップも!!

中庭の桜が満開になりました。お昼の時間に皆さんで『花見』へ！短い期間しか咲かない桜の花に酔いしれました。

４月４日には、せせらぎの庭の桜を一日限定でライトアップして夜桜見物するイベントが開催されました！

社協さん方々が中心となりまたボランティアの方々も手伝って頂き、とても素敵なイベントでした！甘酒などもふるまわれ身も心も温まってゆっくり夜桜を堪能できました！



懐かしの一品！　来月にはこどもの日も

ご利用者様も趣味活動や体操にと励んでおられますが、ちょっとしたひとやすみにはこんな一コマも。

尋常小学校の教科書です(左写真)。尋常小学校は一八八六年から一九四七年までありった初等学校です。

ヒゴイ（緋鯉）の文字を見つけて思わず「こいのぼり」の歌を口ずさんだり♪

そういえば、真鯉（まごい）が黒く大きな鯉で緋鯉が赤く小さな鯉なのですね！ご利用者様から教えられることも沢山あって職員も勉強になります。利用者の皆様は子供の頃を懐かしんでいらっしゃいました。

来月はこどもの日です。皆様はどんな子供時代だったでしょうか？

音楽に合わせて体を動かす

ボランティアさんが来て下さり、歌ったり、楽器でリズムをとったり、振付けで運動したり、複式呼吸を練習したり様々な角度から音楽を通じてリハビリに取り組んでいます。

【オススメの一品】

「渋谷区の百年」

渋谷区の百年という本を求めました。東京府豊多摩郡大字代々木生まれの私だから。

私は<西原85年>を書きます。原っぱいっぱい牛モウモウ君いっぱい。
文部省体育研究所が今のデイサービス棟です。2階から1階におりた所はトラック1周が眼の前の観覧席。リレー選手だった私がバトン握って走ったところ！

九十九里からの米兵を突く為と代々木高等小学校の庭に集められた老兵達はうちの井戸水おいしいからと、粘り出したカヤクご飯をお礼に持ってこられた。そのご飯は水で洗い両側廊下という風通しの良い八帖にござ敷いて干飯に。さつまいもの葉しか口にしなかったので干飯になるのも待てず、口に入れた時の嬉しかった事。

気がつけば裏庭から急な段1065段降りるとT字型にのびた横道に電燈がついていました。敗戦であの電燈は回収したのでしょうか。1065段はそのままの筈。湯屋後の整骨院よりもっと先まで。直下型地震の時に陥没は。気になる事。(6歳下の妹をつれており地表に出るのに30分)

リハビリクラブ　清見 登久子

リハビリ情報

本日は、毎月行っている『体力測定』の検査項目の1つをご紹介致します。『CS－30（30秒椅子立ち上がりテスト）』という検査項目です。内容は、通常の椅子を使用し**30秒間**で何回**立ったり、座ったり**が出来るかを測定し、膝を伸ばす力をみていくものです。両手は使用せず、胸の前で組んで頂く事で本当に**両足の力だけ**で立ち座りをして頂きます

⇒

膝をしっかり伸ばしたら、1回とカウントします。ちなみに、**基準値**（標準値）は**14.5回**とされています。年齢によって若干差はありますが、この回数以下だと、少し転倒する危険が高いと言われています。

比較的簡単に出来、転倒する危険も低いので、定期的に測定し変化を知っていくのもご自身のお身体を知る一つになると思います。

【編集後記】

4月になりました。桜も満開に咲き誇り、春を彩っています。短い春の季節、桜の季節。しかし、この一瞬のうちに咲き誇る桜に毎年魅了されるのは私だけではないはずです。

職員　一戸　直人