

# 月刊 やまき物語

vol 149

2012.5月

## 7月9日(月)の夕べ

やまき苑にて  
pm6~

大震災のこと、脱原発のこと、介護のこと...  
三好春樹さん大講演会にお越し下さい。

ゲスト: 尼崎の中村大蔵さん & チタン・アンナさん

カンパ  
1000円  
+α



デイケア おやつレクで蒸しパンケーキ  
作りしました。



4月の  
事故報告  
0件  
3/21~4/20  
までに大阪市へ  
届けた件数



4月1日(日)吹奏楽演奏会を行いました。生演奏で  
みなさん癒されておられました。

5月の  
スケジュール  
13日母の日イベント  
18日おやつレク  
20日誕生日会  
毎週土曜日  
映画上映会

有料老人ホーム みんなで生け花  
しましたよ。



歌の会にも参加♪



中庭で  
足浴



日中、魚釣り大会を行いました。

こんなん  
釣れましたけど...



日中、天下茶屋公園へ行ってき  
ました。ちょうど満開で利用者の  
方々喜ばれておられました。

桜も  
きれいで  
すね。



1月10日に入職し  
ました山領未央と  
いいます。笑顔で明  
るく頑張りますの  
でよろしくお願ひ  
致します。



4月生まれの皆様お誕生日おめでとうございます



三堂 悟 様 田谷 アサ子 様 峰松 輝雄 様 廣江 康彦 様

# 腰痛について

皆さん、腰が痛くなった経験はありませんか？日本では腰痛の生涯発症率は50～80%といわれています。つまり、多くの方が一生涯に一度は腰痛の症状を経験する可能性があるのです。腰痛といっても痛みの原因は様々ですが、慢性腰痛の治療の一つ運動療法があります。今回は、腰痛体操を一部ご紹介いたします。(痛みが強い場合は無理をせず医師の診察を受けましょう。)

## ①腰ひねり(腰のストレッチ)

椅子の背もたれを引き寄せ体をひねる



## ③起き上がり(腹筋の筋トレ)

ヘソを覗き込む



(無理のない範囲で  
皆さんも、一度お試し  
して下さい)

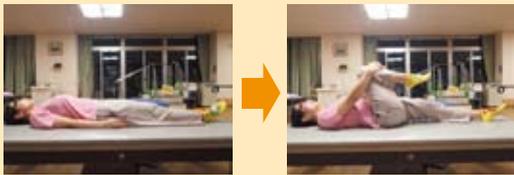
## ④足上げ(腹筋の筋トレ)

膝を曲げたまま足を上げる



## ②膝抱え(お尻・足のストレッチ)

膝を抱えてお腹に引き寄せる



## ⑤腰上げ(背筋の筋トレ)

膝を立てたままお尻を上げる



やまき苑 理学療法士 中島詩織

元祖  
やまき  
だまき  
より

## 野球観戦



4月1日に京セラドーム大阪に野球観戦に行ってきました。外野スタンドでの観戦で見えづらかったですが、皆さんとても熱く声援を贈っていました。結果は、阪神が負けてしまいました。

## 玉出西保育園との交流



玉出西保育園の、谷口園長先生からお声をかけて頂き、やまき苑利用者と玉出西保育園児との往来が始まりました。音楽演奏やダンス、防災訓練等を通じて、高齢者と幼児の交流にとどまらず、「介護」と「保育」の現場、地域の少子高齢化を考えるきっかけになればいいなと思います。

## お誕生日おめでとうございます

☆2階☆ ♥ハイ♥



前川 スエコ 様



今川 キミエ 様



福田 実幸 様



高橋 輝子 様



中谷 茂 様



房本 末子 様



黒瀬 美知子 様



有田 安江 様



斉藤 廣子 様



森田 ヒデ子 様

☆3階☆

## やまき苑 5月のすけじゅうる

5日(土) 書道教室	20日(日) お誕生日会
9日(水) お茶会	23日(水) 水彩画教室
15日(火) 車いすダンス	28日(月) いきいき歌体操
18日(火) 音楽療法	30日(水) 音楽療法
19日(土) 日舞	(判定会議は2・9・16・23)

## 2012年4月の事故報告 3/21~4/20

1件でした 誤嚥

やまき苑の大阪市への事故報告の基準は、  
通院・入院を要したものとしております。

やまき苑  
安全対策  
委員会

# あべの5月の スクエア



桜を見に桃ヶ池公園へ行き、満開の桜に皆さん喜んでおられました。

わあ〜、桜がきれい。

ハイ、チーズ!

お花見の季節になりました。一、二階でお花見・お茶会があり皆さん美味しく和菓子とお茶を召し上がられました。



## 4月 お誕生日 おめでとうございます



大江米子様 福井 宏様 田邊笑子様 鶴山利雄様 楠田直彦様  
 芦田 愛様 香田キミ子様 植田 糸様 山野井よしい様  
 北門利治様 北門 富美代様 赤木 武様

4月の事故報告  
 3/21~4/20  
**0**件でした。  
 あべの苑安全対策委員会

## 5月のスケジュール

- 2日(水) ハーモニカ(2階)
- 8日(火) 音楽療法(5階)
- 10日(木) うたごえクラブ
- 14日(月) 紙芝居(4階)
- 16日(水) 音楽療法(デイ)
- 20日(日) お誕生日会(2・3階)
- 23日(水) ハーモニカ(デイ)
- 24日(木) 紙芝居(デイ)  
うたごえクラブ
- 27日(日) お誕生日会(4・5階)
- 31日(木) 弦楽四重奏いきいきコンサート



あべの苑



# やまき介護ステーション



## デイサービス&GH華 合同花見



田端公園にて、デイとグループホーム合同で、バーベキューをしながら、お花見を楽しみました!



### 5月のスケジュール

5月8日(火)・23日(水) 紙芝居  
母の日企画 外出(GH) 日時未定  
音楽レク(デイ) 日程調整中

**GH 毎朝 ラジオ体操やっています♥**



デイの大人気メニュー  
鶏ガラ出汁の  
ラーメンです!!

### 4月のたんじょうび

おめでとう  
ございます  
♥

村上  
嘉英  
様



### 4月度事故件数

H24年 3/21~4/20

1件でした。

左眉付近裂傷



ご町内のお花見に参加させて頂きました。ご町内の方々と楽しく交流できました。ありがとうございました!



### 編集後記

7月9日(月)午後6時より三好春樹さんの講演会を開催致します。尼崎園田苑の中村理事長もお招きして盛大に「介護夜汰話」を楽しみましょう。