

# スローライフ通信 59

スローライフ通信  
第59号  
平成27年11月15日発行  
編集：スローライフ広報委員会  
社会福祉法人和貴会  
本部事務局  
大阪府八尾市太田3-203  
<http://www.slowlife.or.jp>

## スローライフ千里

### スローライフ千里が 音楽と芸術に染まった1週間



秋も深まる10月16日、恒例のスローライフ千里文化祭週間が始まりました。

この日のために2ヶ月前から作品制作に取り掛かっていただご利用者様もおられ、力の入った作品が並びました。

また、昔作られた作品やスタッフが制作したものなども並べ、多数の作品で会場がにぎわっていました。

文化祭週間の締めくくりとなる10月22日の

等とともにちよつとしたお茶漬けを頂きました。

あわせて14時から1時間程の間、会場でボランティアバンドによる演奏も行われました。ジャズの演奏で駐車場が高級感漂うオープンカフェに早変わり!? ジャズ以外にも歌謡曲や唱歌などの演奏もあり、青空の下大勢の声が響き渡っていました。

はじめは少し肌寒かったですが、徐々に日が差して暖かくなり、楽しく過ごせた一日となりました。



作品を飾らせていただきました



各スローライフでの、行事や日常を紹介します。



毎年、皆様が楽しみにしている生演奏♪



楽しい演奏と素敵な時間をありがとうございました!

ご留意  
願います

和貴会の施設において、感染症の対策の一環としてこの時期、手洗い・うがい・マスクの着用を励行しています。恐れ入りますが、ご来所されるご家族様、事業所様にも、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。



すろー  
らいふ  
な日々

# スローライフ八尾

スローライフ通信

## 祝 満100歳!

## 3名が総理大臣より、

## 表彰状と記念品を授与されました



# 祝



スローライフ八尾に入所中のご利用者様で、今年度に満100歳を迎える方が3名おられます。その方々に総理大臣より、表彰状と記念品の銀杯が贈られました!

手渡してくれたのは各市区役所の職員の方。日にちは違いましたが、当施設まで来訪され、それぞれの方に手渡されました。また併せて区長から記念品(ひざ掛け)を贈られた方もおられました。

表彰文を読み上げる市の職員に対し、みなさんかしこまりつつも凛々しい姿でしっかりと受領されました。その直後は周りのご利用者様や施設職員が取り囲み、やんやの喝采。長生き

の秘訣や元気の源について改めて伺いました。その秘訣はみなさんそれぞれでしたが、共通していることは、いつも朗らかでたくましいこと。長いこれまでの人生では、私たちが想像もできないようなご苦労もされたことでしょうが、それらを乗り越えた自信と誇りに満ち溢れた顔をされています。

これからもさらにお元気で過ごされるよう、施設職員も微力ながらお手伝いできればと考えています。また他のご利用者様も3名の方を目標に、いつまでも笑顔でたくましく過ごされることを願っています。



宮本チエ様 ご家族様と一緒に



白濱愛子様 家族様・職員と



野澤安太郎様 市役所職員の方と





10月25日、10月度の誕生日会がスローライフ生駒で行われました。今回ご出演を依頼したのは、以前一度お越し頂いたハーモニカ演奏のボランティア「ハーモニ」の皆様です。前回、ハーモニカアンサンブルによる美しいハーモニを聴かせて頂き、ご利用者様から、再来のリクエストのご要望も多く、お願いしました。クロマチックハーモニカやバスハーモニカ・コードハーモニカが今回も揃い踏み。曲の編成としては、唱歌から昭和の歌謡曲とご利用者様が慣れ親しんできた曲調ばかりとなっています。「赤とんぼ」「高原列車は行く」「青い山脈」「見上げてごらん夜の星を」…などなど誰もが口遊めるものばかり。唱歌



以前にもお越し頂いた奏者の皆様です

では、優しい音色が小さかったあの頃、校庭で走り回った情景を思い起こすかのように、また歌謡曲では、力強い重奏が時代を彩った名曲達と共に、バリバリ働いていた頃のことや、子育てに奮闘していた頃の自分達が蘇ってくるかのように感じながら歌われていたのではないのでしょうか。ハーモニカによる演奏は、身近に感じ、

親しみもありながら、深みがあり、これだけの数が揃うとより一層凄味も増す、聴いていて不思議な感覚を覚える素晴らしいひと時でした。ご利用者様も、時を忘れて楽しんでおられました。



いつも素晴らしい生演奏をありがとうございます

# いつまでも元気に歩くために 必要な筋肉「大腰筋」を鍛えよう！

スロライフ通信

第27回

朝夕、随分風が冷たくなってきました。今回はスポーツの秋ということで、介護予防のための運動について触れたいと思います。介護を必要としない生活に大切なことは、しっかりと自分の足で立つ、歩くことができるということです。心理面にとっても、重要事項です。少し専門的になりますが、いつまでも、自分の足で、元気に歩き続けられるための筋肉のトレーニングをご紹介します。

歩く時に最も大きく働いている筋肉は、太ももを上へ引き上げる**大腿骨と背骨をつないでいる「大腰筋」という筋肉**です。この筋肉が衰えてしまうと、重い足を十分な高さまで上げることができなくなり、すり足気味になってしまいます。すり足での歩行は、ちょっとした段差にもつまづきやすくなり、転倒の原因となります。

足を上げる「大腰筋」の衰えを防ぎ、維持することは、転倒ひいては、それを原因として起こる怪我や骨折などの予防に役立ちます。

## 大腰筋を鍛える体操

### 1 直立の姿勢から、

片足を軽く上げて大きく前方に踏み出します。大きく踏み出した方が効果的です。

### 2 前に出した足の方を曲げて

体重を5秒間のせます。(曲げた足の膝は90度、反対側の足は伸ばす感じで)

### 3 一旦直立状態に戻ってから足をかえて

同じ動作を繰り返します。(左右5回ずつを2セット)

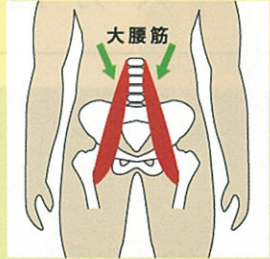
膝や腰が弱い人、運動不足の人は慣れるまでは

#### (1) 足をあまり上げない

#### (2) 歩幅を小さく

#### (3) 椅子や机で体を支えながら

無理をしない程度に、行ってください。



和貴会本部 〒581-0037 大阪府八尾市太田3丁目203番地 電話：072-920-2212 FAX：072-920-2213

スロライフ通信・第59号 平成27年11月15日発行  
編集：スロライフ広報委員会  
社会福祉法人和貴会  
<http://www.slowlife.or.jp>

スロライフ生駒 特定施設入所者生活介護(ケアハウス)  
〒630-0266 奈良県生駒市門前町8番33号 電話：0743-75-1525 FAX：0743-75-1501

スロライフ八尾 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地 電話：072-990-0100 FAX：072-990-0022  
介護老人保健施設・短期入所療養介護(ショートステイ)・通所リハビリテーション(デイケア)・居宅介護支援事業・訪問リハビリテーション  
八尾市地域包括支援センター スロライフ八尾(電話：072-990-1220)

スロライフ千里 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園6番8号 電話：06-6816-1100 FAX：06-6816-1110  
介護老人福祉施設入所者生活介護(特別養護老人ホーム)・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・小規模多機能型居宅介護・  
認知症対応型通所介護(デイサービス)・夜間対応型訪問介護・短期入所生活介護(ショートステイ)・居宅介護支援事業所ケアプランセンター

和きあいクリニック 〒581-0037 大阪府八尾市太田3丁目203番地 電話：072-920-2215 FAX：072-920-2213 内科・整形外科・皮膚科・訪問診療