



# 紙ふうせん 便り

2025年  
第169号  
10月

矢崎総業(株)経営企画室新規事業統括部ヤザキケアセンター紙ふうせん 2025/10/1 発行

## グループホーム



9月15日は敬老の日ということで、グループホームでは、感謝状と入浴タオルをプレゼント。これからも末永くお元気でいてください。



## お茶会

元茶道部の職員がお点前を披露。美味しいお抹茶とお菓子で一服。至高の時間となりました。



## 矢崎保育園の皆さん素敵な贈り物をありがとう



園児との触れ合いタイムでは元気をたくさんいただきました。

## 自分史の語り合い

↓「私は22歳で結婚して優しい主人と子供に恵まれて幸せ。趣味で講談もやってたの。」



↑ 講談を披露中



↑「長野の松本で生まれ、子供の頃はバケツを持ちよく立たされたよ。おいしいものは、車がかつ飛ばして食べに行ったもんだ。」と笑顔で語って下さいました。

## 訪問看護

## 腰痛予防対策「これだけ体操」

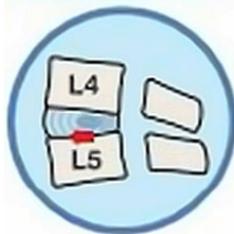
腰を動かすことを怖がっている人でも取り組みやすい、いつでもどこでもできる腰痛体操の「これだけ体操」を紹介します。腰をそらす腰痛体操は、介護者にも腰痛予防に大変役立つことが証明されています。

この腰痛体操を正しいフォームで行えば、猫背姿勢の改善、ひいては転倒予防にもつながりますので、是非、毎日の生活に取り入れてみてください。



↑ 腰痛予防これだけ体操 YouTube

### 腰痛借金の返済



両肘を近づけながら骨盤を押し

両肘を近づけながら骨盤を押し



足は肩幅より少し広めで平行に開く

目線は斜め30°  
軽く顎を引く

ジワーっと胸を開く

骨盤をじつかりと前へ押し込むイメージ

ひざは曲げない

踵が浮くか浮かないかくらいつま先重心で粘る

※体操後に痛みや違和感が10秒以上残る場合は無理をしないでください。

参考：厚生労働省 HP 腰痛を防ぐ職場の事例集コラム

お気軽にご相談ください  
ヤザキケアセンター 紙ふうせん  
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なくご利用になれます。見学も随時受け付けております。



# 機能訓練デイサービス

## シナプソロジーで楽しく脳活性化



左右の手足で異なる動作を行ったり、言語と動作を組み合わせることで、脳内の神経細胞のつながりを刺激し、シナプスの働きが活発に。脳が活性化されます。  
※シナプスとは、神経細胞間や神経細胞と他の細胞との間で情報を伝達する重要な接合部です。

## 脳トレ中です



↑ じゃんけんで脳トレ中

全部見つけるぞー！



↑ 間違い探しで脳トレ中

## 敬老会で素敵な音色にうっとり



サクソ演奏会では、懐かしのメロディーを口ずさみながら楽しみました。

## お誕生日おめでとうございます！



## 今月の壁画



華やかに長寿をお祝い



すっかり秋色です

# デイサービス

## 祝・敬老会

デイサービスでは、3日間にかけて敬老会を行い、ご長寿をお祝いしました。職員一同、利用者様の笑顔にいつも元気を頂いております。これからも皆様と一緒に楽しい時間が過ごせますよう願っております。

### 鏡開きでお祝い



1・2のヨイショ！

### 驚きと笑いのマジックショー



### 大正琴の音色にうっとり



### 表彰式



90歳以上の方にご長寿をお祝いし表彰状が送られました。対象者は全部で16名。最高齢者はなんと99歳。皆さんこれからも紙ふうせんに元気にいらしてください。

### 敬老会お祝い膳 & おやつ



～メニュー～  
ちらし寿司  
天ぷら盛り合わせ  
茶碗蒸し  
お吸い物  
おやつ  
ロールケーキ



童謡や懐メロは音色に合わせてみんなで合唱♪

### 今月の壁画



鶴は千年カメは万年

鶴の共演～

七福神

### おやつタイム



ケーキバイキングを楽しみました

美味しそうだろう？

## お誕生日おめでとうございます！



## 10月の行事予定

3日・7日・24日 YYY 体操ボランティア JOT  
18日 紙ふうせんフェスティバル

10日・27日 傾聴ボランティア  
27日～31日 給食マグネシウム強化週間

※本新聞に掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。