



《介護保険事業》  
通所介護  
(デイサービス)

## 自宅でも手軽にできるトレーニング

通所介護ほっとあいでは、楽しみながら様々な機能の維持につながる体操やレクリエーションを利用者のみなさん取り組んでいます。今回はそれらの中から「自宅でもできる」というキーワードから2つの活動をご紹介します。

### 足踏み体操

椅子に腰をかけ、歌を唄いながら足踏みをします。たとえば「365歩のマーチ」「ウサギとカメ」「おててつないで」など、簡単に口ずさむことができる童謡などがお勧めです。歌を唄い続けるため呼吸も活発になります。歌が終わるまで体操を続けるので運動量も豊富です。心肺機能と脚力の維持がこの体操から期待できます。ほっとあいではみなさんと一緒にこの体操をする場合は、さらに仲間作りと参加による心の活性化も期待しています。ご自宅で、ご家族のみなさん何人かと一緒に取り組むと家族の一体感が一層深まることでしょう。



### つむつむ

次に、利用者みなさんに好評のレクリエーション活動「つむつむ」を紹介しましょう。牛乳パックを1cmほどの厚さで輪切りにしたものを積み重ねていきます。利用者さんのベストスコアは45階、スタッフのベストスコアは50階。単純そうに見えるレクですが、より高く積み重ねるには慎重さと大胆さの両方が求められます。手軽な材料ですからぜひご家庭でも挑戦してみてください。バランス感覚、指先の細やかな動きなどの機能訓練、2人以上で積み重ねる場合は仲間作り、参加による小さな役割作りが心の活性につながります。

### お食事の紹介

ほっとあいのお昼ご飯を紹介します。手作り＆作り立てのあったかいお料理がほっとあいの自慢です。今回ご紹介するのは敬老の日になんだ敬老弁当、そして季節の食材をたくさん使った通常のお昼ご飯です。



《自主事業》

——— 住民参加型の支え合い助け合い活動 ———  
ファミリーサポートホームヘルプ ほっとあいの家  
おしゃべりサロンほっとあい ほっとあい夢ステーション

## 「困った時はお互いさま」の助け合い効果

誰かの役に立つ喜びは、脳内ホルモンを活発にし、介護予防や認知証の予防に効果があることが研究結果から明らかになりました。また、新たな出会いや仲間づくりにもつながり、生きがいをもって活動的な生活を継続する原動力にもなります。元気な方だけに役割があるわけではありません。どのような状況の方にも役割があります。見つけてみましょう。そしてそれが認め合えたら幸せですね。



**アップルハーモニー**  
～コーラスや日舞・ピアノ演奏～

**ボランティアさん紹介**

**ビューティーケアきらりさん**  
～ハンドマッサージとお話し～

**健康マージャンクラブの皆さん**  
～マージャン～

**オカリナの武山さん**  
～オカリナ演奏・合唱・話題提供～

**岩間さん・半沢さん・勝子さん**  
～いつも笑顔でよりよい、いつでもお助けボランティア～

**ダンディ渡辺さん**  
～ギターと一緒に唄おう～

**安藤社中の及川さん、遠藤さん**  
～お茶会～