

おじゃまします!

地域包括支援センターです!! Vol.4

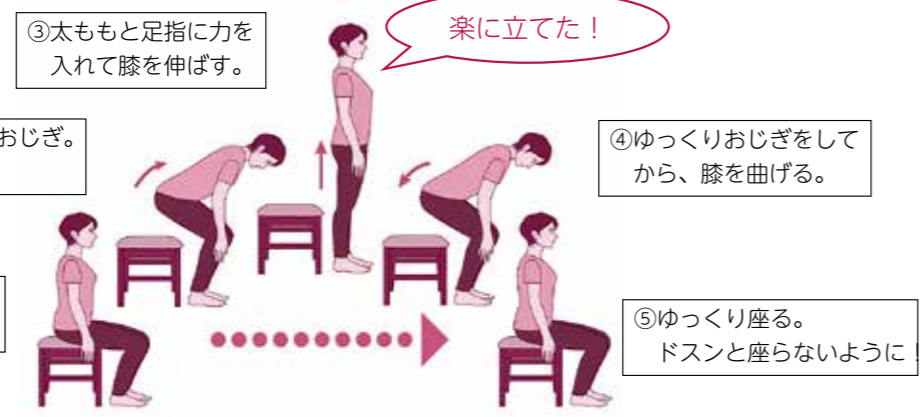


作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防②

こんにちは(^)/作業療法士の桑田有佳子です。8月の広報でお伝えした、足指の運動はできましたか? 続けてみて下さった方は、足が軽くなって、しっかりと歩けるようになったかと思えます♪2回目は、意外と知らない「立ち座り動作の基本」と、簡単でたくさん効果がある「足裏ころころ運動」をお伝えします。

「立ち座り動作の基本」

膝や腰が痛い、立ち上がりがつライですね。自分の身体をうまく使うと(テコの原理)、負担なくスムーズに立つことができます。実は人間は、膝より前に頭が出ないと、立ち上がることが困難なのです。大抵の方は、おじぎ(前方への重心移動)が足りず、立ち上がりにくいようです。また、ドスン!と座ると、腰に負担がかかり、背骨を骨折する危険性もあります。座る時も、ゆっくりおじぎをすることが大事です。



「足裏ころころ運動」

ラップの芯を使って、足の裏を転がすだけの、とっても簡単な運動です。つま先からかかとまで、「イタ気持ちいい」程度に、まんべんなく転がしてみましょう。特に、膝が悪い方に簡単でおすすめの運動です。実は、一石二鳥どころか、五鳥くらいの効果があります。1日5分、テレビを見ながらやってみてください♪

- ①膝周りの筋肉が自然に強化できる
- ②膝痛改善
- ③むくみ改善
- ④全身の血流促進
- ⑤足裏の筋膜・足ツボを刺激



初めての稲刈り体験!

強い日差しの中、いい笑顔で泥だらけになりながら体験を頑張った深浦小学校の5年生と岩崎小学校の4, 5年生へインタビュー!

9月27日から28日にかけて、深浦中学校3年生の生徒が職場体験学習を行い、町内の事業所で様々な仕事を体験しました。今回、役場へ来た生徒に広報業務を体験していただきました。取材・写真撮影・記事作成(P12)全て行いましたので、ぜひご覧ください。



深浦小学校5年 齊藤 陽希君
つかれるけれど、農家さんの大変さや気持ち体験できたのがうれしかったし楽しかった。
鎌を使った稲刈りで、腰が痛くなってしまったけれど苦労が知



深浦小学校5年 野呂 綺希ちゃん
刈った稲をちょうどいい量に束ねて糸をきつく結ぶのが難しかった。
最初は写真うまくとれるかな、インタビューしっかりできるかな、など不安がたくさんでしたが身をもってわかりました。自分でこの仕事を体験して今度から、もっと広報をしっかり読もうという気持ちになりました。



岩崎小学校3年 齋藤真緒
最初は写真うまくとれるかな、インタビューしっかりできるかな、など不安がたくさんでしたが身をもってわかりました。自分でこの仕事を体験して今度から、もっと広報をしっかり読もうという気持ちになりました。



稲刈りしてみた感想は?

広報活動をしてみて

らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

- 介護予防に!
- いつまでも健康でいたい!
- 病院退院後のリハビリに!



Laical 夕陽公園 深浦港
みちのく銀行 ● 青森銀行

社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型サービス

リハジム **Laical** らしかる

まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com

【正社員募集! (陸上・海面養殖場管理業務)】

- ◆勤務形態: 正社員 (試用期間3か月はアルバイト雇用)
- ◆就業場所: ■本社: 青森県西津軽郡深浦町大字黒崎小浜5-7 ■今別支所: 青森県東津軽郡今別町大字今別字今別71-1
- ◆マイカー通勤: 可 駐車場あり ◆転勤の可能性: あり
- ◆試用期間: あり (3ヶ月) ◆試用期間中の雇用形態: アルバイト
- ◆試用期間中の労働条件: 試用期間中は時給1000円~1200円
- ◆月給制: 月給150,000円~250,000円
- ◆通勤手当: 上限20,000円※マイカー通勤可
- ◆就業時間は、業務や時期によって異なる。(例: 8:00~16:30、休憩60分)
- ◆有給休暇: 入社半年経過時点10日 最高付与日数20日 ※配属部署によって、2~3週間程度の長期休暇あり(海面養殖場: 7~8月)
- ◆加入保険等: 雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金
- ◆寮・社宅: あり ◆退職金: あり



◆選考方法: 書類選考、面接2回
◆応募方法: 電話連絡のうえ、履歴書を下記へ郵送願います。
〒038-2207
青森県西津軽郡深浦町大字黒崎小浜5-7
日本サーモンファーム株式会社 採用担当: 古川宛
◆連絡先: 080-8607-1619 (採用担当: 古川)、または0173-82-0750 (佐藤)