

# シオンの園 通信

第173号

社会福祉法人佐賀キリスト教事業団  
介護保険総合ケアセンター  
シオンの園  
佐賀県佐賀市大和町久留間 3865-1

みなさんこんにちは！  
今月は、**末広事業所**よりお届けします♪

**末広事業所**では、**小規模多機能ホーム・ショートステイ・グループホーム**の**3つのサービス**を提供しております。

コロナ禍ではございますが、様々な活動を提供し、皆様の生活目標が達成されるように取り組んでいます(\*^^)v

## 敬老祝会



## 七夕祭り



## 園芸活動



## ～職員紹介～

今年度より新しく仲間になった職員を紹介致します♪



エルリン / ビヤンティ

皆さんこんにちは♪  
インドネシアから来ました  
エルリン ノビヤンティ です。  
インドネシアで介護施設を開く  
ことを目標に、日本の学校で  
多くのことを学んでいます。  
日本はすごくいい国で、周りの  
みんなもすごくやさしいです♪

## ☆インフォメーション☆

**末広事業所** (佐賀市末広1丁目)

1F 小規模多機能ホーム  
0952-20-1391(溝上)

2F ショートステイ  
0952-20-1392(二階)

3F グループホーム  
0952-20-1393(島)

末広事業所共通 FAX : 0952-20-1390

おうちで体操

みなさんこんにちは！

作業療法士の生田です（^O^）／

さて、秋に入りまだまだ暑い日が続いていますが、皆さんは「秋バテ」という言葉を聞いた事がありますか？「秋バテ」とは、夏の暑さも和らぎ、ようやく涼しくなってきたのにも関わらず「身体がだるい」「疲れやすい」などの体の不調が続いている状態です。

ぬるめのお湯にゆっくり浸かったり、ストレッチや運動など軽い運動を取り入れる事が予防に繋がるそうです！

…ということで今回は自宅でもできる「秋バテ」予防＆転倒予防のお尻のトレーニングをお届け致します♪



足開き

効果：お尻の横側(中殿筋)、体感の筋力強化。立つ、座る、歩くなど日常動作をしやすくする。

実施目安：左右に5回ずつ×2セット(腰が曲がらない様に意識しましょう)



曲げた膝が前に出ないように注意！！

\*運動中の転倒にもお気を付けてください\*

【実施方法】

- ①固定された椅子の前に立ち、片方の膝を90°曲げ、立つ。
  - ②呼吸は止めずにゆっくりと曲げた足を外側へ開いていく。
  - ③呼吸は止めずに、ゆっくり曲げた足を内側へ戻していく。
- \*無理のない範囲で①～③を繰り返し、行います。



介護保険総合ケアセンター  
シオンの園



本部>>

- 特別養護老人ホーム
- ケアマネジメントサービス
- デイサービス大和
- グループホームくつろ樹
- ショートステイサービス（大和）
- ホームヘルプサービス
- 運動型デイサービスハレルヤ

川上>>

- 小規模多機能ホーム川上
- グループホーム川上

水ヶ江>>

- ケアマネジメントサービスさが
- グループホーム水ヶ江
- 情報センター

片田江>>

- 小規模多機能ホーム片田江
- グループホーム片田江

末広>>

- 小規模多機能ホーム末広
- グループホーム末広
- ショートステイサービス末広

はるかぜ>> ●デイサービスはるかぜ

お問い合わせ・ご相談は・・・(代)0952-62-5566