さわら老健センター

虹の便り

令和5年10月号

宮﨑県韓国岳



「新入職」

新しく入職した職員を紹介します。



栄養士 田中みのり さん



作業療法士 岩熊 洋司 さん

「ワクチン接種」

入所の方のみになりますが、コロナワクチンの接種を希望される方は接種 券を受付までお願いいたします。準備が整い次第開始します。

インフルエンザの予防接種も始まりますので、時期が来たらお知らせをいたします。コロナワクチンは希望者のみの接種になりますが、インフルエンザワクチンはなるべく全員に接種していただければと思います。

理美容について

通所理美容日 10月23日(月)、24日(火)

11月27日 (月)、28日 (火)

入所理美容日 10月9日(月)、27日(金)

11月13日(月)、24日(金)



「通所リハビリ」

卒寿、長寿の方をお祝いさせていただきました。











「10月のコスモス」

壁に飾るコスモスをを作成 しています。

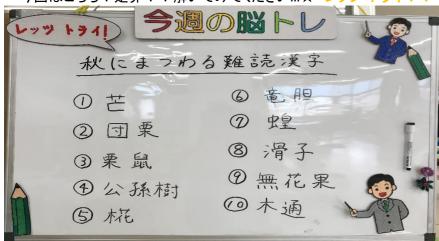




「月刊リハ♪」

☆『脳トレ活動』の紹介をします☆

リハビリ室では「今週の脳トレ⇔」をクイズ形式で出題しています。 今回はこちら!是非!!解いてみてください...☆ レッツ トライ!!



・気がつくと椅子に座っている時間が長いなんていう事も...。 そんな隙間時間に少しでも運動不足の改善を図って行きましょう。 今回は椅子に座って行う体幹運動をご紹介いたします。 動かせる範囲で構いませんムリなく行ってみてください。(^◇^)/~~~~

自宅で行う1ヶ月体操〈腰のストレッチ〉

倒す側のうでを床に伸ばし、反対側は腰を持っ

て体を横に倒す。そのまま「15」保つ(左右とも)。

効果:わき腹の筋肉を伸ばす



腰に手を置き、むねを張るように背中をそらす。

効果:曲がった背中を伸ばす

「職員リレー」

こんにちは!介護福祉士の佐々木伸一です。

近年、各スポーツの分野で日本はめまぐるしい進歩を遂 げています。私は子供の頃から野球をしていました。私が子供



の頃は日本人がメジャーリーグに挑戦することさえ笑われる時代で、野茂選手が メジャーリーグに挑戦すると聞いた時は日本中が盛り上がり、子供の私も毎日 野茂選手の成績を気にして新聞やテレビを観ていた記憶があります。最近では、 大谷選手がメジャーリーグでホームラン王に輝きました。野茂選手がメジャー リーグに挑戦してもう少しで30年が経ちますが、誰がここまで日本人が活躍する 日が来ると思っていたでしょうか。しかも、メジャーリーグの象徴的な存在でも あるベーブルースの記録を日本人が破る日が来るなんて。。。

一方で、近年野球人気に拍車をかけようと、各スポーツ会社が野球道具の開発 にも力を入れています。そこで今賛否両論なのがバットの開発です。ある会社が 飛ぶバットとして開発したのが、金属ではなくウレタンを使用したバットです。 つまり、柔らかい素材で出来ています。このバットを使用すると、従来の金属 バットよりも30%程打球距離が伸びていきます。内野フライが外野フライになり、 外野フライが外野オーバー又はホームランになります。価格は金属バットが1万 円に対して飛ぶバットは6万円します。勿論買える家庭、買えない家庭が出てき ますし、実力以上の結果で自分の実力を勘違いしてしまう子供も出てくるでしょ

そして、今年2023年から各々の大会ルールで飛ぶバットの使用を禁止にするま でになってきました。理由は飛ぶバットの使用で打球速度が上がっているため、 守備を守る子供達が怪我をする恐れがあると。投手も飛ぶバットに当てられたら ボールが従来より遠くに飛んでしまうので失点も増えて可哀そうではあります。 ただ、打者は打てて楽しいと思うしバットの経済効果もすごいので賛否両論なの です。

飛ぶバットの開発、皆さんはどう思いますか?

次回は 笹屋乃理子さんが担当します。