

夢コープニュース

〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL: (054) 275-1100 FAX: (054) 275-1133
 MAIL: honbu@yumecoop.jp URL: https://yumecoop.com



7月に入ると蒸し暑い日が続きます。この季節の癒しは沼や池の水面に涼しげに咲くハスとスイレン。県内にも名所がいくつかありますね。

皆さんはハスとスイレンの違いをご存じですか。イラストにあるように水面より上に咲くのがハス、水面上に咲くのがスイレンだそうです。昼過ぎに花が閉じる品種が多いので、見に行くなら朝から午前中がおすすめです。

心身のリフレッシュは活力につながります。特にこれからの季節は健康管理も大事な仕事。工夫をしてこの夏を元気に過ごしましょう。

杉井 初世

ハス
水面より上に咲く
円形で光沢がない

スイレン
水面上に咲く
切れ込みがある、光沢がある

✿ 県内 花の名所 ✿

代通寺（富士市）
 麻機遊水地（静岡市）
 蓮華寺池公園（藤枝市）

山中城址（三島市）
 野守の池（島田市）

どうぞの家より

1回あたり
コップ1杯(200cc)を
目安に取りましょう。

水分補給のタイミング

起床時	朝食時	昼食時	夕食時	入浴時	就寝時
		こまめに 少しずつ	こまめに 少しずつ		

5月度活動実績（事業別）

訪問介護	4,259.25 時間	
くらしの助け合い	1,514.50 時間	
障害福祉	1,507.75 時間	
居宅介護支援	要介護 443名	要支援 211名
通所	要介護 33名	要支援 38名

定例理事会 6月22日(月)

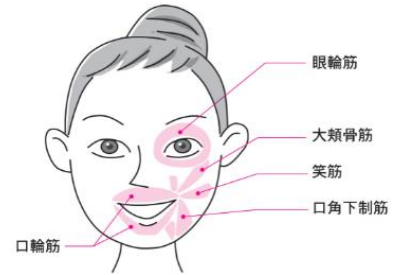
交通安全スローガン
交差点 しっかり止まろう 停止線



ご利用者の身体機能や日常生活動作（ADL）の維持・向上を目的とした、歩行訓練や口腔体操など、様々なプログラムを作成し機能訓練を行っています。

表情筋を鍛えて美人度 UP!

キュッ！
キュッ！



“機能訓練指導員／看護師
Y.O. さん”

気配りがあり、適切な処理・アドバイスをしてくれる明るく太陽のような看護師さん。
小柄ながらもパワーがあふれ、レクも上手で、いつも笑いが絶えない楽しい職員さん。
Y.O.さんが作成してくれた沢山のプログラムの中からご紹介します。

「顔の筋肉“表情筋”」

顔には**30以上**の筋肉があり、食事、会話、表情作りなど、日々の様々な動作をバランスよく支えています。

表情筋を鍛えることで、豊かな表情、しわ・たるみ・むくみの改善、血流促進、唾液分泌の増加、しっかり噛んで食べられるといった多くの効果が得られます。

口角アップトレーニング



顔全体を両方の手で覆う。

手のひらを使って、後ろから前にまわしてお口のまわりをマッサージする。

両側のほほを中心にマッサージをする。

こめかみまでマッサージをする。



URL をはりつけてみてね!

ほっぺたを動かしましょう♪



※イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。



<https://www.instagram.com/reel/DONRZHICeXf/?igsh=MXgzdGRleHFmemZ5YQ==>