

# ほのぼの塔南

2019年(令和元年)夏号 (No.26)

作成:広報委員会 高橋みゆき

社会福祉法人 京都福祉サービス協会  
総合福祉施設 塔南の園  
〒601-8445  
京都市南区西九条菅田町4-2  
TEL 075-662-2731  
FAX 075-662-2735



とうなんのその



<http://www.tounan-no-sono.or.jp>

# 大人も子どもも、お年寄りも参加できるお祭り

## 塔南の園 夏まつり



8月24日に塔南の園において地域の夏祭りが行われました。暑い中でしたが大勢の方々が来園されました。地域の皆様やボランティアの方の協力のもと、少し雨が降る場面もありましたが、今年も無事開催することができました。



たこ焼きやかき氷を食べたい、盆踊りでは地域の子供達と一緒に踊りたい...今年の夏を楽しめました。



夏祭りの開会の合図!! 頑張って太鼓を叩いておられました。



ママゴスペル「Vowel」



大道芸ステージ



いらっしやい  
にゃー



# 筋力アップで転倒しない身体作り

## 基本姿勢



椅子に深く腰を掛け

## 椅子に座って踵(かかと)の上げ下げ



踵(かかと)を上げる



踵(かかと)を下げる

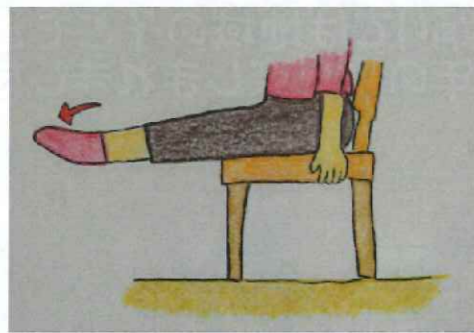
### もっとできる方は…

- ①足のつま先を上げて下ろす
- ②次に足の踵を上げて下ろす
- ③両足同時に①②をおこなう
- ④①～③をすねに筋肉を意識して4～12回おこなう

## 足を床に平行に伸ばし、足首の曲げ伸ばし



足を床に水平に伸ばす



足首を伸ばす



足首を曲げる

### もっとできる方は…

- ①足を床に水平に伸ばす
- ②足首を手前に折り曲げ膝を伸ばす
- ③足首を伸ばしたい曲げたいした後、足を下ろす
- ④左右の足を交互に3～5回おこなう

これらの体操を出来る事だけで良いので毎日続けて筋力アップに繋がってください。

# ちづるんコラム vol.5



## 『老いる:生きるための前向きな仕度』

皆さんは自分の老いについて考えたことがありますか？  
 他人の老いは、なんとなく知っているのに、自分が老いることはなかなか受け入れ難い。  
 いつから老人なのか…町内の老人対象の配り物が自分のところにも届いて、  
 ある日突然、ショックを受ける。「えっ、私…老人やて…」  
 そのタイミングをマイナスに考えず、終い仕度のきっかけにはいかがでしょうか。  
 産まれてくるのが、人生において大切な出来事なら、“死”もまた、重要な出来事、  
 避けられない行事なのです。  
 縁起でもないことではなく、必ず訪れることに対して自分の意思をはっきりと持ち伝えるのは、  
 大切です。まだまだ、死ぬことは考えたくない。  
 でももしもの時、自分が選択できないことの方が多いのです。  
 「死ぬ」ことばかりを考えて決めるのではなく、より良く生き抜くための前向きな仕度ととらえてはどう  
 でしょう。まずは誰かに自分の意思を伝えておくのが大切なのです。  
 からだに異変が起こった時、どんな医療をどの程度受けたいか、  
 どこで最期の時を迎えたいか…。伝えておくと家族は困らなくて済みます。  
 自分自身で自分の人生を最期まで選ぶことができます。  
 “わからない” のではいけません。  
 自分と向き合う時間を作り、生き抜く仕度を始めましょう。

塔南の園 医務室 看護課長 中村千鶴

# ☆☆習字クラブ☆☆



毎月1回行われる、習字クラブ。  
 皆さん真剣に取り組んでおられます。

