



## 地域の小ネタ

岡山市サウスヴィレッジで開催された、なださきふるさと祭りに参加させて頂きました！ゆめの里はパン・綿菓子・うどんを販売しました。大盛況に終わって良かったです。

## なださきふるさと祭り



## 介護者の腰痛軽減



近年、自宅でご家族の介護をされている方が増えています。腰痛は介護現場でもよく問題となっています。今回は腰痛が起ってしまった際や、予防として手すりや机など身近なものを利用してできる「腰痛体操」をいくつか紹介したいと思います。

●手すり、机などを利用した背中のストレッチ

①



背中をそらすように伸ばします。

②



背中を丸めるように伸ばします。

●前太もものストレッチ

③



3種類のストレッチをそれぞれ20～30秒キープします。

毎日、在宅介護を続けていると、介護者にかかる負担も積み重なってきます。腰痛は気を付けていてもなってしまうことが多々あります。介護者の負担を減らすことも「腰痛予防」になります。腰を休めるために、介護保険サービスの活用も検討してみてもいいかもしれません。

次回は「腰痛予防」として介護者の負担を減らす為、ゆめの里で利用できるサービスを紹介します。

次回に続く！



手塩に掛けて育ててきた野菜たちがぐんぐんと成長し、収穫を迎えることとなりました！約半年前は小さな苗や種だったものが、立派な野菜が育つ様子に感動を覚えました。もちろん、育つのは野菜だけではなく、雑草たちもです。野菜への追肥だけではなく、草抜きなど畑地の管理も行いながら、5月中旬から無農薬で栽培した玉ねぎ・にんにく・そら豆の収穫を行いました！利用者様は、自分たちで育てた野菜を、自分の手で収穫するという初体験を通して大きな喜びを感じておられました！

収穫した野菜は、パン販売などに持って行き販売しようと思います。今後は、葉物野菜やイモ類、果物類の植え付けを行っていきます。応援よろしくお願いします！



医療法人 渡辺医院  
TEL (086)362-0363

老人保健施設 ゆめの里  
TEL (086)362-0744(代)

- |                                           |                                          |                                            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 渡辺医院             | <input type="checkbox"/> ゆめの里在宅介護支援センター  | <input type="checkbox"/> サービス付き高齢者向け住宅 みらい |
| <input type="checkbox"/> ゆめの里クリニック        | <input type="checkbox"/> ゆめの里訪問看護ステーション  | <input type="checkbox"/> デイサービス みらい        |
| <input type="checkbox"/> 老人保健施設 ゆめの里      | <input type="checkbox"/> グループホーム えがおをみせて | <input type="checkbox"/> 就労継続支援B型事業所 ゆめこうば |
| <input type="checkbox"/> ゆめの里 通所リハビリテーション | <input type="checkbox"/> グループホーム いつもえがおで |                                            |

日々の活動を  
投稿しています♪

ホームページ



ブログ



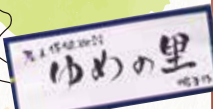
ゆめの里通所  
リハビリテーション  
Instagram



### ■ご案内図



## デイケア 田島様の 作品紹介



本館



クリニック棟

デイケア利用者、田島暢子様の新作がまたまた出来上がりました。今回は「老人保健施設ゆめの里の本館・クリニック棟」です。写真を見ながら下絵を描かれ、何枚も何枚も色紙や包装紙などを貼り重ねて仕上げていく田島様のオリジナル作品は、それはそれは素晴らしいものです。本館玄関からデイルームに繋がる廊下に現在展示中です。皆様ぜひ、ご覧ください。



写真を見ながら描いていく



えんぴつで影をつけて  
立体的に



色紙を細かく切ったり...



細かいところも丁寧に

## 田島様へ インタビューしました!!



- Q 作品の一番のこだわりを教えてください。**  
こだわりは特にない。只々一生懸命に集中してやっているだけ。
- Q 一番難しい所はどんなところでしたか？**  
全体のバランスが難しい。建物だから、全体のバランスがきちんとしていないと全部が狂ってしまうから。
- Q 作品はどのようにして製作していくんですか？**  
まず最初に中心をとってから、それに合わせてしているけど、途中で困る事もある。何度もやり直しをしながら作っています。
- Q 昔に何か習っていたんですか？**  
灘崎町の水彩画同好会に行っていました。昔から絵を書くのが好きでした。