

お知らせ

新しいキャストのご紹介



豊能町で育った4人の子供が
何れも所帯を持ち孫が5人
になりました。その様な時期、
第二のスタートを地球に根差した
フリーステーションから得た
ところは、かえりも、弾んでいて、
その感謝の気持ちをお客様に、
うれしい・楽しい・心地よい
幸せとして、お届けできる様に
日々努力を積み重ねてきて
いると思っています。

1949年12月2日生まれ
藤林 健文
どうか、よろしくお願ひいたしはす

人づくり勉強会のお知らせ

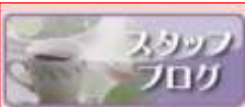
看護師さんの「高い志」を応援して開催しております「人づくり勉強会」の日程が決まりました。

■日時：平成25年8月3日（土）
9:00 ~ 12:00

■場所：みつなかホール
（川西市小花2丁目7番2号）

※詳細は次号でお知らせいたします。

ブログ毎週更新中！！



フリーステーションホームページ

<http://www.free-st.jp>

または

あなたの「これいち番」写真 大募集！！

「若かりし頃、思い出の写真」など

引き続き

前号よりお知らせし、多数の方よりご自身のお気に入り写真が集まってきております。引き続き、どしどしご応募お待ちしております。写真展開催をお楽しみに！！

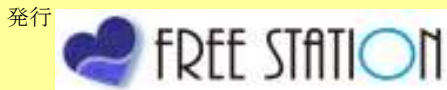
詳しくは、経営企画室
担当 安田
072-736-1207 まで

編集後記

水は足る時は水分補給を前におい望みします。暑い中、熱中症対策が大切です。暑い中、熱中症対策が大切です。

水は足る時は水分補給を前におい望みします。暑い中、熱中症対策が大切です。

水は足る時は水分補給を前におい望みします。暑い中、熱中症対策が大切です。



発行：(株)フリーステーション
池田市新町3-12
電話072-750-6255
お気づきの点がございましたらご意見をお聞かせください。



FREE STATION
株式会社フリーステーション

フリーステーション通信

H25年6月1日発行

第15号

暮らしのお役立ち勉強会 大盛況！！

5月25日に「第7回暮らしのお役立ち勉強会」を開催しました。テーマは「なぜ転倒するのか？ストップ・ザ・転倒！！」前回は上回る多数の方々にご参加くださり、「転倒」についての注目度の高さを感じました。



代表取締役 小宮より「抗加齢医学」について

デイサービスをご利用いただいております、山下タツエ様の趣味の作品(俳画)で、毎月新しい作品をお持ちくださいます。デイサービスに掲示しております。是非見に来て下さい！

募集中

理学療法士さん

看護師さん

志高く
在宅看護・リハビリを
実践したい方！

詳しくはホームページまで



看護師 山外より「転倒予防」のお話



皆様、とても積極的に参加してくださいました。



ご来場いただきました皆様
本当にありがとうございました。

次回の開催は
8月24日（土）
を予定しております。



茶話会での茶菓子とハーブティー

メッセージ/ニュース

「看護の日」記念イベントに参加しました



5月12日の看護の日を記念して、5月9日～10日に市立池田病院にて、看護の日記念イベントが開催されました。

フリーステーション訪問看護ステーションもイベントに参加し、在宅でも病院と同じ看護が受けられる「訪問看護」のご案内をさせていただきました。

「フリーステーション訪問看護ステーション」がこのイベントでご案内させていただきましたパンフレットです。

- ◆「家に看護師が来てくれるの？」
- ◆「どんなことをしてくれるの？」
- ◆「申し込みはどうすればいいの？」
- ◆「問い合わせはどこにすればいいの？」

など、詳細に掲載しております。



■資料請求・お問い合わせ ⇒ フリーステーション訪問看護ステーション
電話 072-750-0900

ある日のフリーステーション



雨上がりの空に大きな虹が現れました

デイサービスのお帰りを虹がお見送り

5月のある日、大雨が降る中デイサービスに来られたゲストが、「帰りも雨だったら、送ってくださる方、大変ですね。」と心配して下さりましたが、お帰りの時間になると雨がやみ、きれいな虹が現れました。

ゲストの想いが、空に通じたと感じたひと時で、素敵なお見送りとなりました。

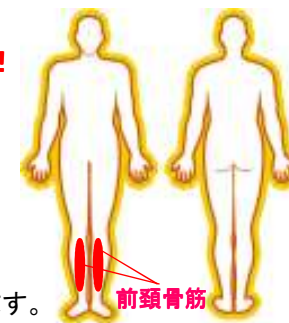
特集 自宅でできるエクササイズ

ぜんけいこつ きん 「前頸骨筋 を鍛えましょう！」

効果

歩いているときに、つま先が引っかかりにくくなります！

前頸骨筋は膝下(前面)～足首についている筋肉で、筋肉を働かせるとつま先を持ち上げます。特に、**歩行時に地面に足が引っかからないように働く大切な筋肉です。**この筋肉が衰えると、引っかかりが多くなり転倒される方もいらっしゃいます。



今回は自宅でできる前頸骨筋の鍛え方を簡単にご紹介致します。

①足の甲の上に棒を置きます
(椅子に腰掛け踵は地面についたまま)



②ゆっくりとつま先を持ち上げます
(棒を落とさないように最大に持ち上げ
3～5秒止める)



※棒に重りを巻くことで、より負荷は大きくなります



毎日継続的に行うことで必ず筋肉はつきますので、エクササイズを習慣化しましょう！



「訪問リハビリ」では、その方の身体機能に合わせた自主トレーニングの提案・作成などもさせて頂いております。いつまでもイキイキ元気に暮らせる体作りをサポートさせて頂きます。