

お知らせ

未経験者も大歓迎! 無理なく続けられるエクササイズです!

ピラティス教室

3月より
始めます!



インストラクター
仲上 さと美(なかうえ さとみ)

ピラティスと出会って、自分の“体”を見つめ直し、そして感動できるようになりました。ピラティスの素晴らしさをもっとたくさんの方々に伝えたいと思っています。

- 開催場所
フリーステーション デイサービスセンター
豊能郡豊能町ときわ台5丁目9-3
- 服装、持ち物
動きやすい服装、お水、タオル

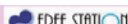
～ 無理なく、楽しく、お気軽にできるエクササイズ ～



だんだんと年を重ねるにつれ、若い頃のように体力なくなってきた...と感じている方も多いのではないでしょうか。何か運動をしたけれど、体に負担がかかるような激しいスポーツは、できないし...

そんなふうにいる方たちに今、大人気のエクササイズがピラティスなんです! 目的やエクササイズ方法によって、色んなスタイルがありますが、基本的にピラティスには激しい動きがありません。ゆっくりとした動きが多いため、未経験の人でも始めやすく、続けやすいエクササイズと言えます。長い間これといった運動せずに、なまっていた体をピラティスで無理なく少しずつほぐしていくことができます。

ダイエット・運動不足解消・猫背解消・肩こり解消・足腰負担の軽減



健康ポールウォーキング&ピラティス inときわ台

3月7日・21日
4月4日・18日

《ピラティス》10:30～11:30
《ランチ》11:45～12:30
《体験会 or ウォーキング会》13:00～14:00

第1・3土曜日

※それぞれ1つだけの参加も可能です

【看護師・介護士の手づくり】
幸加齢 ランチ
アンチエイジングランチセット
(ミニサラダ・デザート・お飲み物付)
カロリー控えめ! 限定 15食

【体験会では...】

- ①健康ポールウォーキングとは?
- ②ウォーキングとの違いとは?
- ③ポールを持ってウォーキング

【ピラティス】

【ウォーキング会では...】

- ①2回目以降、若しくは経験者の方が対象
- ②体験会より、長い距離を歩く
- ③腕の振り方や歩く姿勢を指導

- 開催場所 ... フリーステーション デイサービスセンター
豊能郡豊能町ときわ台5丁目9-3
- 参加費..... ピラティス、体験会、ウォーキング会
各500円
ランチセット 1,000円
- 服装、持ち物... 動きやすい服装、お水、タオル、歩きやすい靴
- 定員 ピラティス10名
健康ポールウォーキング15名

ウォーキング&ピラティス
お申込み・お問い合わせ
株式会社
フリーステーション

tel (072) 750-6255

編集後記
暖かい春を目前にして、フリーステーションでは、ポールウォーキング&ピラティスなど、無理なく体を動かして健康づくりできるプログラムを企画しています。
春を機に、運動不足を解消していきたいませんか?
これまで発行しました通信をご希望の方はご連絡ください。
お届けいたします。



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

第36号

H.27年3月1日発行



社長の
ブログ

素敵なバースデープレゼント



しばらく暖かいと思って油断していると、2月になって、また寒波がやってきました。みなさん、体調は大丈夫でしょうか? さて、そんな寒い2月9日、大切な友人、寺澤愛さんの素敵な「お母様への誕生日プレゼント」のお手伝いに行っていました!

そのプレゼントは「メディカルポール」です色々...! でも、ただポールをお渡しするのではなく一緒に講習を受けて、ポールをプレゼントをするというものです。



三木市にある総合防災公園に集合しました～
お母様もご自分で運転されて、若々しい(*^_^*)
愛さんのお母さんだけあってチャームなママです!

ほんとに痛いぐらいの寒さで...、
早く身体を動かせないと、ご挨拶も
そこそこに早速、はじめました。



歩数ははかります。
ポールを持つだけで、後姿もかっこよくなりますね。

お二人とも、すぐに上手に歩かれるようになり
颯爽とウォーキングを楽しんでいただけました。

今回は、愛さんからのご相談で、このような企画になりましたが、すごく素敵な発見があり、感謝しています。愛さんが席を離れておられるときにお母様とお話すると、「私たちの時は、娘とこんな時間を過ごす人はいなかった。そう考えても、今日のような時間はとても嬉しい」とおっしゃっていました。



日ごろの感謝と、これから仲良くしようね、という気持ちを込めて、こんな企画は、どんどんやっていきたいと思っています。
愛さん&愛さんママ、ありがとうございました。

社長のブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または



簡単おいしいレシピ紹介! (13) 訪問介護

甘酒を牛乳で割ったゼリーなのでお子さんも
美しく召し上がれます。ひな祭りなどにどうぞ♡

甘酒には

- 大きく分けて(酒粕)と(米麹)の2種類あり病院で使用される点滴とかに成分を構成されています。
- 食物繊維や、お砂糖が豊富腸内環境を整えて免疫力アップ!!



※ 乳酸やビタミンB群が多く美肌効果も~!!

「甘酒のゼリー」 材料 (4個分)

- 甘酒 200cc
- 牛乳 200cc
- 練乳 大匙1~2
- ゼラチン(水でひやくす) 8g
- ジャムのフルーツソース 好みで

作り方

- ゼラチンを水でふやかす。
- 甘酒に牛乳・練乳を加えて火にかける。
- ゼラチンを加えて溶けるまで弱火にかける。
- 器に流し込み冷蔵庫で冷やしお好みでジャムやソースを添えて下さい。



デイサービス 節分週間を楽しみました!!

デイサービスでは、2月第1週を「節分週間」とし、豆まきをしました。

ゲストがご自身で作られた柀に落花生を入れ、『鬼は外!』と豆まきスタートです。



投げやすさと衛生面から落花生を使いましたところ、ゲストの皆さんは、最初は座ったまま投げたのが、だんだんと立ち上がられ、鬼めがけてエイ!

鬼役をかってでるゲストがおられたことに、キャストもびっくり!! 童心にかえった、笑顔いっぱいの一週間でした。



ごえんせいはいえん

「誤嚥性肺炎」にご注意を!!

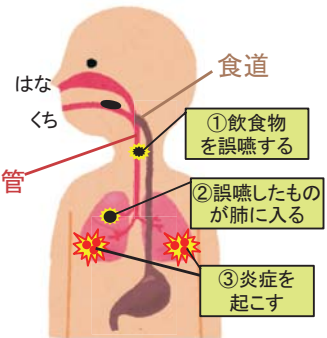
食事中にむせたり、うまく飲み込めない、と感じることはありませんか。食べることは、人生の喜び。生きる意欲につながります。

「口から食べる」という動作は、五感を刺激し、各部の筋肉などの多くの身体機能を使い、全身に、とても良い影響があります。

ところが、加齢やご病気が原因で、食事中にむせたり、うまく飲み込めなくなったりすることがあります。そして、食べたものが、食道ではなく、気管に入ってしまう事を「誤嚥(ごえん)」と言い、窒息や肺炎の原因になります。

誤嚥によって食べ物と共に細菌が気管に入り込むことで起こる肺炎を、「誤嚥性肺炎」と言います。

高齢の死亡原因第2位の肺炎は、75%がこの「誤嚥性肺炎」に関係が深いと言われています。



誤嚥性肺炎予防に「パ・タ・カ・ラ」体操

「パタカラ」体操は口腔体操の一つで、食べ物をうまく喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉のトレーニングとなり、誤嚥予防につながります。

食べる前に
しましう!!



食べた後は



口の中に食べ残しがあるまま、横になつたりすると、無意識のうちに、その食べ残しが気管に流れ込み、誤嚥を起こす恐れがあります。

食べた後の「歯磨き」「うがい」で、口の中を清潔に保つことも誤嚥性肺炎の予防になります。