

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お伝えし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。何か運動をしたいけれど、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く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

FREE STATION

健康ポールウォーキング&ピラティス inときわ台

4月4日・18日

第1・3土曜日

《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

※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
春の訪れを感じられるようになった今日この頃、皆様のご自宅周りでも、色とりどりの花が見られるようになったのではないのでしょうか?
暖かな日差しを浴びに外にどんどん出かけましょう!
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
 FREE STATION
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37号

H.27年4月1日発行



社長の
ブログ

素敵な絵本の世界♪にはまりました～(*^_^*)

本日にうれしい宅急便が届きました。私の大切なお友達であり、尊敬するお姉さんでもありそして、オフィス・ワン! 代表で絵本セラピストの 福島えいこさんから、絵本が送られてきました!!!

包みをあけると何とも、ほんわか〜とした空気になりました。

しかもタイトルはなんと、「ライフ」。

私の大好きな奥のふか〜い言葉であります。

さすが、えいこさん。私をよく知ってくださっています。

なかなか忙しくてお会いできていない方から、こんな風にプレゼントが届くって! 幸せすぎて、うれしすぎて、一日中、にやけていたに違いありません。

自分ではわからないけど、きっとそうです。

夜、ゆっくり読もうと思いつつも、つつい、ちょっとだけ、と自分に言い訳しながら、いくつかページをめくってしまいました。



「LIFE (ライフ)」

【作】くすのきしげのり

【絵】松本春野

【発行所】株式会社 瑞雲舎

【定価】1,300円+税

町のはずれの、お店「ライフ」。

店員さんがいるわけでもない、リユースシステムのお店。

そこには、町の人が様々な思いを抱き訪れます。

何かを置いて帰り、何かを持ち帰り...

そんなストーリーの中で、町の人たちの

ライフ(人生)が繋がっていきます。

私は冒頭に「ライフ」という言葉が好きだと書きましたが、とても奥が深い言葉だなと思うのです。

介護や医療という仕事をさせていただいて、

一言でいうと「ライフ」、日々の暮らし、生活、それらが一本の線になる人生、そして...命という3つの意味が重なり合う言葉だと感じます。この絵本を読んで、悲しい話ではないけれどなぜか涙があふれてきました。それは、きっと一人の人のライフの深さを越えて人と人のつながりが、とても感動だったからだだと思います。一人のライフは、人が

つながることでもっと素晴らしいんだな、って思います。本の力に、魅了されました。



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



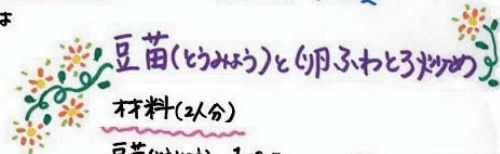
簡単おいしいレシピ紹介! ⑭

訪問介護

ハッパッと出来てごはんにぴったりの豆苗は
豊富な栄養成分と高い栄養価が...

豆苗には

- 木ウレ草上回るβカロチン
抗がん作用・動脈硬化予防
喉や肺などの呼吸器系統を
守る働き!
- ビタミンB群がとて豊富
新陳代謝を助け
肝臓の働き!
- ビタミンCや葉酸も豊富
カルシウムを骨に定着させる働きや血液凝固の働き!



材料(2人分)

豆苗(ゆめめ) ... 118g
ごま油 ... 大さじ1
卵 ... 2個

④
(しょうゆ - 大さじ1
酒 - 小さじ1
砂糖 - 小さじ1)

作り方

1. 豆苗は根元を切りごま油大さじ1を
絡めておく
2. フライパンにごま油大さじ1を入れ豆苗を
入れから強火でさっと炒める
3. その中に卵白卵黄を入れ手早くかき混ぜる
4. しゃもじら④を入れ炒め合わせ
器に盛ってできあがり!!

※ 2~3度再収穫できまよ!!

デイサービス オリジナルカレンダー

デイサービスでは、毎月オリジナルカレンダーを作成しています。
季節感を感じていただけるよう、その月の行事や花をデザインした手作り、ゲストの皆様
にも手伝っていただき制作しています。皆様出来上がりをとて楽しみにしてくださり、新し
いカレンダーが貼られると、「きれいな〜」、「上手に作るなあ〜」等、感想をくださいます。



ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎の予防に口腔ケアを心がけましょう

ご病気や、加齢によって、飲み込みがうまくいけなくなり、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなっ
ていきます。

誤嚥性肺炎は、**お口の汚れがリスクを高めます**。また、お口の乾燥は、不快感をもたらし、
「食べることの障害」につながります。こまめな口腔ケアを、習慣づけたいですね。

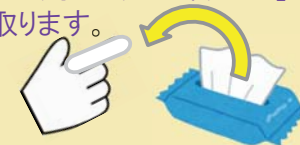
口腔ケアの手順

お口みがき

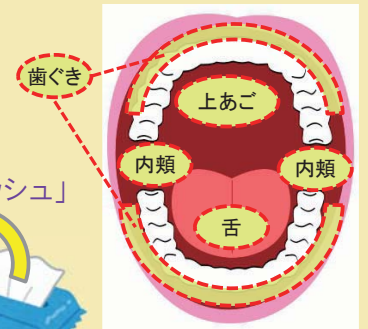
歯ぐき、内頬、上あご、舌をきれいにしましょう。特に、
お口の中に、食べかすがたまりやすい、痰が良く出る、
舌の汚れがある方は、必須です。

■ ブクブクうがいをしっかりする。

■ うがいが難しい方は「口腔ケア用ウェットティッシュ」
を指にまきつけ、汚れをふき取ります。



お口の中で食べかすが
たまりやすい場所



歯みがき

歯と歯肉の境界のポケットに汚れが入り込むと、手ブラシではきれいにすることは、難しくなり
ます。歯周病の予防にもなりますので、しっかり磨きましょう。手の動きに衰えを感じている方
は、**電動歯ブラシ**を活用されるとよいでしょう。

舌の汚れが気になる方は、**舌ブラシ**を活用されるとよいでしょう。

保湿ケア

唾液の分泌が減って、お口の中の乾燥がすすみ、清潔が保てなくなります。うるおいマウス
ウオッシュやジェルを活用し、乾燥を予防しましょう。

お口の中の雑菌は、寝ている間も増え続けています。また、高齢になると、就寝中の唾液が
原因で誤嚥性肺炎を起こされる方が多いです。**口腔ケアは、毎食後だけでなく、就寝前にも、
是非していただきたいです。**