



デイサービスセンター まちいろ 通信

Vo.9
2018.6 発行

一般社団法人 シンビオージ
デイサービスセンターまちいろ

〒350-0233 坂戸市南町7-1
電話 049-227-6508
FAX 049-227-6509

夏に向け、日々気温が上昇してきていますが身体は気温の変化に対応できていますでしょうか。

昔から体調管理には、食卓へ旬の食材を取り入れると身体によいといわれていますね。6月に旬をむかえるのは…「さやいんげん」。

「さやいんげん」は緑黄色野菜の一種で

- ①疲労回復 (ビタミンB群、アスパラギン酸)
 - ②便秘解消 (食物繊維)
 - ③むくみ、高血圧予防 (カリウム)
 - ④抗ガン作用、免疫力アップ (βカロテン)
- の効果が期待される スーパー食材です。

今は季節に関係なく、お店でいつでもなんでも購入できる時代になりましたが、「季節には季節の野菜を食す」年齢に関係なく実践したいものですね。

これからも、日々心と身体にいいことを。



デイサービスの様子 ～ 操体法 トレーニング ～



操体法 (そうたいほう) は自分の感覚を指標にして行うからだの調整法です。痛みや違和感のあることはやらず気持ちの良い方向、快さを捜してからだを運びます。そして、からだ元々持っている治す力、自然治癒力を最大限に引き出す方法なのです。

実際に取組んだ利用者さんの反応は、さまざまです。

「正しい位置からただ、ばさーって腕を下ろすだけなのにこんなに体が軽くなるなんて！ 今までの違和感は何だったのかしら」

「なんだか効いている感じがする。」

「継続して体に変化が現れるのが楽しみ」

「大きな動きがないのに、

すごい運動量。汗が出てくる！」



「リズムよく運動する方が好きだから、マシーン運動の方がいいな」



これからも、心と身体にいい様々な取り組みを模索、実践してまいります。

<まちいろご利用状況>

只今、曜日によって人数のばらつきがありますが、どの曜日にも空きがございます。

日々変動がございますので、お問い合わせください。

ご希望によって見学の際にも送迎いたします。



	午前	午後
月	○	△
火	△	○
水	○	△
木	△	○
金	△	△

利用人数:◎5名以下 △…9名以上

随時、見学も受付けています。
まずはお電話ください。



「歩く」ことの大切さ ～学びシリーズ①～

皆さん、普段から「歩く」ことを意識されていますでしょうか？
 まちいろでは、特に下肢筋力の維持もしくは向上だけの運動にならないよう、「歩き方」や「姿勢」についても、アドバイスをしています。
 普段何気なく行っている「歩行」。歩行には、運動生理学的に無理のない歩行を可能にするためのいくつかの前提条件があります。また、年齢や性別によって、歩くときの負担等は変わってきます。
 「歩き方」を意識すること、適度な運動量になるように工夫しましょう。



有酸素性運動であるウォーキングの効果は、

- ① 体脂肪（内臓脂肪を含む）の減少
- ② 脚筋力の向上
- ③ 高血糖の改善
- ④ 高血圧の改善
- ⑤ 脂質異常症の改善
- ⑥ 心肺機能（全身持久力）の向上
- ⑦ ストレスの解消・心のリフレッシュ

などがあげられ、運動強度の選択や食事療法やリラクゼーションプログラム等との併用でさらに効果が上がります。

外を歩くことで景色が変わり、訓練的な歩行ではなく、気分転換・楽しみを持った運動になることで、継続した適度な運動にしていきたいと思います。

一般社団法人 シンビオージ 掲示板

各種講座、イベント等の詳しい内容は、
 直接シンビオージまでお問い合わせください。
 電話：049-227-6508

6/27(水) 18:30~20:30

ハーバリウム講習会

場所 こみゅにていサロン「ココカラ」
参加費 会員：3,500円 非会員：3,800円
定員 8名 事前にお申込みください
講師 フラワーデザイナー 浅野 朋子 先生

6/23(土) 10:00~11:30

手形・足形ぺったんアート

場所 こみゅにていサロン「ココカラ」
参加費 会員：2,000円 非会員：2,800円
定員 12名 事前にお申込みください
講師 インストラクター 高橋 麻衣 先生

坂戸市南町にある「地域を元気に！人を元気に！」
 こみゅにていサロン「ココカラ」ではこんなことをやっています！

「健康」の取り組みができる！
 サロンで医療用マシンがある場所は坂戸市内で唯一の場所！

毎週土曜日 12:30~17:00
 医療用マシンを使った運動ができる！
「身体」が元気に！
 土曜日の午後利用の利用金額
 会員：500円 非会員：800円

「こころ」が元気になる！
喜ばしいいきいき講座
 ※認知講座 ※ペーパードンズ ※英文書 ※ハーバリウム ※ぺったんアート ※スタンダードダンス ※電卓講座 ※サードハンドディスプレイ ※笑いヨガ ※おたけごころ

地域の人のつながりができ、
 うれしいある生活となる
学びの場
 (不定期開催)
多世代がつながる！

・仕事終わりのあとにふらっと立ち寄り...
 ・コワーキングスペースとして利用することにより、異業種交流となったり...
 ・ゆとりある時間を過ごし、趣味を伸ばしたり...
つながりの場

平日17時～地域住民向けにフロアを開放します！
 (不定期)お立ち寄りください。 ※18歳以上の利用をお願いします。 ※平日から大人まで、参加費は無料です。 ※ご利用ください！

お問い合わせ先
 一般社団法人 シンビオージ
 TEL:049-227-6508 FAX:049-227-6509
 埼玉県坂戸市南町7-1
 http://www.isaha-simbioai.com

介護ストレスを溜めないリラックス講座
笑いヨガ
 坂戸市実践介護教室協力事業
 介護の学び舎

平成30年6月15日(金) 13:30~15:30

講師 (一社)シンビオージ 社会福祉士/笑いヨガインストラクター 倉持 尚美

内容
 1. 「笑う」とは？
 2. 「笑い」の効果を知ろう
 3. 「笑いヨガ」について
 4. 「笑いヨガ」の実践

参加者全員で笑いヨガを行います。
 「笑う」ことの大切さ、笑うことによる効果を実感・体感していただきます。

会場 特別養護老人ホーム 好日の家
 地域交流スペース(坂戸市浅羽 1130-1)

アクセスマップ
 土庫神社、セブンイレブン 坂戸浅羽店、ウエルシア坂戸 浅羽厚労店、好日の家

定員 50名 参加費 無料(先着順)

こみゅにていサロン「ココカラ」
 ・年齢問わず 交流の場 ・介護予防の場
 ・生きがいづくり としてご利用ください。