

ローズライフ

Vol.40
2022

特集
サークル活動
うれしい笑顔と
楽しい語らいがあふれる
サークル活動



腰痛を和らげるための ワンポイントレッスン

冬になると腰痛が辛くなるという方はいませんか。それは、身体が冷えて筋肉がこわばっているからかもしれません。身体を温める食材をとったり、温熱グッズを使ったりしましょう。また、ストレッチを行うことも大切です。

レッスン/1

たけのこのびのび ストレッチ

① 背筋を伸ばして胸を張り、姿勢を整えます。両手をゆっくりと上に上げ、手のひらを合わせるように頭の上でクロスさせます。このとき、ひじが曲がらないように注意しましょう。



寒いとつい背中が丸くなりがち。身体を伸ばすことで血流を良くし、気持ちもリフレッシュさせましょう。

② たけのこがニョキッと土の中から現れるように、息を吐きながら、上へ上へと身体を伸ばしていきます(約8秒)。猫背にならないように、肩甲骨を内側に寄せるように意識しましょう。



レッスン/2

フラミンゴ ストレッチ

① 片足の膝を曲げ、手で足首を掴みます。片足立ちになるので、バランスを崩しての転倒には注意して下さい。バランスが取りにくいときは、安定した椅子や机、手すりにつかまることをお勧めします。



フラミンゴ体操とは片足立ちのこと。股関節が和らげることで腰の代償動作を防ぎ、腰痛を予防することにもつながります。

② かかとを太ももに近づけるように引き寄せていきます。バランスがとりにくい時は机などに片手をつけて支えましょう。足首を掴むときは横ではなく真後ろで、腰は反りすぎないように注意しましょう。



当社は2002年の設立以来、京阪エリアを中心に、有料老人ホーム事業、訪問看護などの在宅事業を展開してまいりました。

社長 メッセージ

2022年6月からはALSOK(総合警備保障株式会社)グループの一員となり、社名を「ALSOK ライフサポート株式会社」に変更してサービスの充実に努めております。常に感謝の心を忘れない「ありがとうの心」を持つこと。そして、お客様も職員も双方が笑顔でいられる「笑顔の好循環」が信条です。今後も、お客様の「自分らしい」生活スタイルや、日々の「安心・安全」を職員が一丸となって支えることをお約束いたします。



代表取締役社長 稲村 泰伸

個別入居相談会は、各施設で随時ご予約受付中です。お気軽にお問い合わせください。

ALSOKグループの介護付有料老人ホーム
ローズライフくずは
Rose Life Kuzuha



大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2-5
☎ 0120-877-602
<https://www.roselife.jp/kuzuha/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム
ローズライフ高の原
Rose Life Takanohara



京都府木津川市相楽台9-1-5
☎ 0120-716-602
<https://www.roselife.jp/takanohara/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム
ローズライフ京都
Rose Life Kyoto



京都市中京区壬生東高田町1番23
☎ 0120-381-602
<https://www.roselife.jp/kyoto/>



ローズライフ Vol.40 2022

発行：ALSOK ライフサポート株式会社 大阪府枚方市楠葉花園町 14-10 京阪くずは駅ビル南館 3階 電話：072-868-0321

楽しいサークル活動で いつまでも 元気で若々しく。

ローズライフ高の原



ラリーが続いたときの楽しさこそ卓球の醍醐味。

ローズライフ高の原では、ご入居者の皆様に楽しく潤いのある毎日を送っていただけるよう、さまざまなスタイルのアクティビティを提供しています。一方ホーム主催ではなく、ご入居者が自発的に運営を行うサークル活動があります。ホームが開催するイベントに参加するのは異なり、趣味趣向の合うご入居者同士で集まって、好きなことを存分に楽しんでいます。

現在、スポーツ系から文化系まで多種多様なサークルが存在しますが、身体を動かしてリフレッシュできるスポーツ系サークルは男女問わず人気です。そのひとつである卓球サークルは、対戦だけでなくラリー回数、記録を更新したり、

コントロールを磨いたり様々な取り組みをされています。誰かと一緒にプレイすることで、「心身ともに元気になれる」と好評です。

続いてビリヤードは、何歳からでもできるスポーツです。キューボール(手玉)を撞き、カラーボール(先玉)に衝突させてポケットに入れる一連のプレイに、「初心者でもできるが、奥深くてどんどんなめり込んでいく」「幾何学の知識が求められるから、頭の体操になる!」というお声も。



脳、目、指をフル活用し、集中力をアップ。



ボールを見る目は真剣そのもの。

夢中になれるお客様が続出。今では10名以上の方たちが定期的集まり、上達に向けて切磋琢磨されています。

頑張りをたたえ合い、笑い合う…。それらの活動は、生活にハリと潤いを与えてくれます。また、新しいことに挑戦しまだまだ成長していく自分を発見するのは、年齢を重ねてもからでもワクワクするものです。サークル活動を日々楽しまれている皆様は、参加を通して大きな喜びを感じておられました。



友達が作れるのがサークルの楽しさ。

次回は、文化系サークルを特集します!



ホーム主催の大会に向けて腕を磨くご入居者が続出。

施設便り

ローズライフ京都

ご入居者と職員が一丸となって
つくり上げる夏の風物詩。

ローズライフ京都では、ご入居者に季節を感じていただくため、季節ごとに楽しいレクリエーションをご用意しています。中でも夏祭りは、職員とお客様が丸となった屋台の準備や盆踊りの練習を行う一大イベント。今年もコロナ禍ではありませんが、感染予防対策を徹底しながら、8月21日(日)、27日(土)の2日に分けて開催することができました。

今回、企画・運営の際に大切にしたのは、「ご入居者スタッフが一緒に作り上げ、喜びも共に感じる」こと。そして、書道経験のある方にはお品書きを作成し

ていただいたり、工作が得意な方には装飾品を手掛けていただいたりと、準備の段階から携わっていただくことで、当日も満足していただけるように創意工夫を凝らしました。

そんな充実したイベントの中でも、最も盛り上がったのがスイカ割りです。スイカ割り自体はご存知なもの、実際にやったことがないご入居者が多く、「割る方も誘導する方も、ハラハラドキドキする!」と大いに盛り上がりました。

楽しいひとときはあつという間に過ぎ、終始笑い声の尽きない、賑やかな夏祭りとなりました。今後もご入居者が笑顔あふれる毎日を過ごせるように、四季折々のイベント開催に尽力してまいります。



夏祭りの目玉でもあるスイカ割りで大盛り上がり!

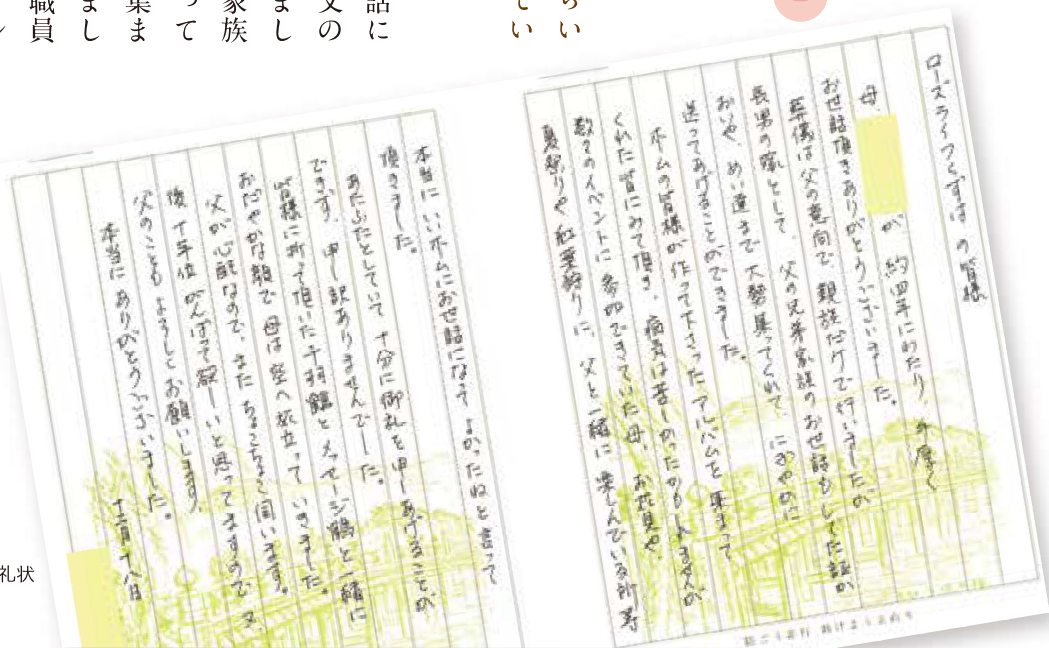
いつもご入居者様の笑顔で包まれるローズライフ。充実した日々を過ごせる理由を紐解きます。

ローズライフくずは

みなさまに支えられた
充実の毎日。

今回は、ご入居者のご家族からいただいたお手紙をご紹介します。ただきます。

母が四年に渡り、手厚くお世話になりました。ありがとうございました。父の意向で、葬儀は親族だけで行いましたが、長男の嫁として父の兄弟・家族のお世話をしていたこともあってか、甥や姪たちまで親戚一同が集まり、賑やかに見送ることができました。その際、親族たちに入居者や職員のみならずが作ってくださったアルバムを見てもらいましたが、お花見や夏祭り、紅葉狩りといった様々なイベントを父と一緒に楽しんでいる姿に、「人生の最期を、すばらしい施設にお世話になることができている。感謝しかないね」と言っていました。



ご家族からのお礼状

母はみなさまに折っていただいた本当にありがとうございました。

メッセージ付きの千羽鶴とともに、おだやかな顔で空へと旅立っていきました。残された父が心配なので、施設にはちょこちょこお伺いしようと思えます。あと十年は頑張っしてほしいというのが本心です。父のことを今後ともよろしくお願い致します。