

# おりーぶたより

## 今月の行事予定



七月七日 セタ

聖心三育保育園、  
三育保育園から可愛  
い園児たちが施設慰  
問されます。



### ホタルの季節・・・

今の時期に全国美しい水のある場所では、ホタル観賞を行うことができます。

世界で約2千種類、国内でも約四五種類のホタルが生息しています。しかし、すべてのホタルが発光するのではなく、四五種類のうち発光するのは行するのではなく、四五種類のうち発光するのは国内では源氏螢、平家螢、姫螢は主に有名です。

ホタルがよく見られる時期は五月下旬から七月中旬までですが、川の水温も関係しました同じ地域でも天候や気温の差で見ごろが異なります。

またよく見られる時間帯は、日が暮れて辺りが暗くなり始める頃から少しづつ光を出し、七時三十分から九時ころまでです。

ホタルはなぜ光るのか？それは空気中の酸素を体内に取り組み、体内の発行部分(後腹部)にあるルシフェリンと、酸化反応を発生させることでお尻が光ります。

ホタルはオスもメスも発光します。

互いの求愛行動だからなのです。

昔はたくさんみかけたホタルも

最近では残念なことにめっきり  
少なくなりました。



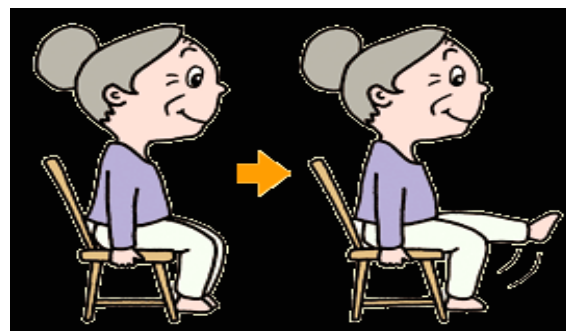
## 健康一口メモ

### 膝の関節痛について

私達の膝の関節は、歩いたりしゃがんだりする時に大切な役割をしています。しかし加齢などの理由により、表面を覆っている軟骨がすり減ったりすると、骨そのものが変形し、動かした時に痛みや「水(関節水腫)」が溜まったりします。これを変形性膝関節症と言われています。日常生活では、立ち上がる時や階段昇降時に痛みを感じます。

今回は膝の痛みの進行を防ぐ運動を紹介します。まずは、太ももの筋肉を鍛える運動です。椅子に座り、片方の膝をまっすぐ伸ばします。下ろして、逆の足もまっすぐ伸ばし、4~5回繰り返します(下図①)。次に股関節の筋肉を鍛える運動です。横向きにして寝て、上の脚をのびたまま股を開くようにゆっくりあげて下ろすのを4~5階繰り返します(下図②)

①



②



## 施設アルバム

5月に植えたいろいろな作物が少しずつ実ってきました。利用者さんと一緒に収穫しながら、季節感を味わっています。

また、福祉体験で市内の中学生が施設を訪問し、介護についていろいろな体験をしました。最後に利用者さんの前でリコーダーの合奏がありました。



今年度より、桑折「聖・オリーブの郷」より異動となりました、**半澤和幸介護主任**の紹介を致します。

**生年月日** ○○年6月22日 ○5歳

**趣味** スポーツをすること

**家族構成**

愛する妻と、可愛い可愛い愛娘二人の4人家族です。

**この施設の印象は？！**

結束力があり、とても素晴らしい施設だなと思いました。

**抱負**

ご利用者様やご家族様そして地域の皆様に愛され施設でいられる様、頑張っていきたいと思います。

とても真面目で頼もしく、また親しみやすい方です。是非皆様も何かあってもなくても、声をかけてくださいね！！よろしくお願ひします。

## 職員紹介

