



NO.2701 ヒューマンサポート上里  
 埼玉県児玉郡上里町大字七本木 3518-1  
 株式会社 日本ヒューマンサポート  
 TEL 0495(35)0500  
 FAX 0495(35)0501  
 発行日 2015年1月1日



# ～ヒューマンの風～

## 目次

クリスマス会	1
そば打ち体験	2
もちつき大会	3
ハツラツ健康塾	4
大人の雑学	5
スタッフ紹介	6
1月の予定	7



ヒューマンサポート上里では、12月25日(木)に「クリスマス会」を行いました。

沢山のご利用者様にきて頂き、ホールはいっぱい！今年は本庄第一高校ダンス部の学生さん達も駆けつけてくださり、和気あいあいとした雰囲気です。クリスマスをお祝いしました。

高校生のダンスは迫力があり、素敵なパフォーマンスに拍手喝采！若いパワーをたくさんいただきました。

そして、サンタクロースの登場です。不思議な動きのサンタに笑いが沸き起こる中、サンタからのささやかなプレゼントには皆様最高の笑顔を見せてくださいました。



おやつの中にはノンアルコールシャンパンで乾杯し、クリスマスケーキを美味しくいただきました。ご利用者様からは「大人数でクリスマス会ができて楽しかった」「サンタに会えて気分が盛り上がった」「来年もぜひ参加したい」など嬉しいお言葉をいただきました。

年に一度しかないクリスマスを皆様、心から楽しんで頂けたようです。



12月26日(金)に「餅つき大会」を実施しました。

「ヨイショー！ヨイショー！」の掛け声で盛り上げていきます。男性も女性も力強く、そして皆様良い笑顔で餅つきを楽しんでいらっしゃいました。

ついたお餅は皆様で鏡餅作り！1月の鏡開きまで、施設に飾らせていただきます。

お餅は供え物として重宝されるので縁起のいい食べ物と言われています。お餅を食べて、2015年も元気に笑顔で過ごしましょう！



## 謎解き冒険ツアー

上里の果てまで

# イッテ究!



12月15日(月)に本庄市児玉町にある「いずみ亭」にて、そば打ちを体験して参りました。初体験という方が殆どの中、皆様熱心に説明を聞き、協力しながら作業していらっしゃいました。

参加された方からは「自分で作ったお蕎麦の味は格別」車イスの私でも楽しんで参加でき嬉しかった」等の感想をいただきました。

体験型の外出は人気企画の1つです。これからも皆様に楽しんでいただける企画を考えて参りますので、楽しみにお待ちしております。

## 私たちと一緒に働きませんか！

介護付有料老人ホーム

デイサービスセンター

介護士

看護師

# スタッフ募集中心!!

PT/ST/OT

生活相談員 他



◀◀◀ご応募・詳しい情報は▶▶▶<http://n-h-s.jp/recruit/job/>



Q:引越そばのいわれは?  
 A:近くに越してきたことに引っかけ、『おそばに末長く』あるいは『細く長くお付き合いをよろしく』との江戸っ子の洒落が込められている。

# ハツラツ健康塾

『リハビリは嘘をつかない。  
諦めないこと。続けることが全て！』

～読売巨人軍 終身名誉監督 長嶋茂雄～

プロ野球をあまり見なかった方でも『長嶋茂雄』という名前は知っていると言われるくらい現役の頃から有名な選手だった長嶋さん。昔からプラス思考な発言が多かったのですが、脳梗塞を患ってからもこんなコメントを残しています。

脳梗塞や心筋梗塞にも繋がると言われる「血行の悪さ」を皆さんはどのように予防していますか？寒いからといって、服を何枚も重ね着したり靴下を2枚履いたりするだけで動かずじっとしている方、「手足が冷たい」「夕方になると足がむくむなあ」という方はご注意ください！座りっぱなしの時間が長いと、静脈の中に血栓ができる恐れがあります。もっと怖い病気にならないうちに、「血行を良くする」運動を今から始めましょう。長嶋さん言うように、運動を続ければ体は嘘をつきません。簡単な体操ですから、毎日コツコツと頑張りましょう！！

《むくみ軽減・予防運動 1》  
イスに座った状態で踵の上げ下げをします。下ろす時に勢いよく下ろすのがコツです。  
20回なるべく早く行ないましょう。



《むくみ軽減・予防運動 2》  
①背筋を伸ばしてイスに座った状態で、右足、左足の順に足を前に出します。



②今度は右足、左足の順に戻します。最初はゆっくり20回。慣れてきたらどんどん早くしてみましょう。



### 携帯動画閲覧についての注意事項

大量データを送受信する場合には、ポケット通信料が高額になる場合がございます。ご利用される場合は、ポケット割引サービスのご加入をお勧めします。

## スタッフ紹介

理学療法士  
小暮



明けましておめでとうございます。

理学療法士として皆様のリハビリを担当させていただいております。

まだまだ寒い日が続き、手足の冷えに悩まされている方が多いと思います。私たちと一緒に体を動かして、冷えづらい体作りをしていきましょう！

出身地 … 島根県  
趣味 … サッカー観戦  
血液型 … A型



## 施設案内



ヒューマンサポート上里  
デイサービスセンター

〒369-0306 埼玉県児玉郡上里町七本木 3518-1

TEL 0495-35-0500

FAX 0495-35-0501

URL [http:// nhs-day.jp](http://nhs-day.jp)



## 大人の雑学

### 『かまくら』に関する雑学

雪を積み上げて丸く固め、中をくり抜いた雪室「かまくら」の中に入ると、外に比べて暖かいといわれますが、その理由とは？

1、かまくらが風を遮断するから。  
2、七輪の火などによって暖められた空気の循環が、狭い空間の中で活発に行われるから。



3、雪の壁の優れた断熱効果が発揮されるから。  
この断熱効果は雪の中に多く含まれている空気によるものです。空気は熱を伝えにくい性質があるため、その空気を多く抱え込んだ雪の壁にも、熱を遮断する効果があるのです。

かまくらの中の熱気を外へ逃がさず、さらに、外の冷気を遮断して内部が冷えることも防いでいます。秋田県横手市では、約420年の歴史がある小正月行事「かまくら」が行われます。かまくらの中の神棚には、水神様を祀ります。お参りしたい大人たちが来ると、地元の子供たちが甘酒や焼いた餅で出迎えてくれる、雪国の伝統文化です。

## 1月の予定

【イッテ究！】初詣	1/5
【美味しんぼ倶楽部】七草粥	1/7
【美味しんぼ倶楽部】鏡開き	1/11
ハツラツ健康塾	1/17
【日本列島まるかじり】高知県	1/18
1月生まれ誕生日会	1/19
【アド街ック！】花園フォレスト	1/23、27