



5月のおひさまだより



新年度が始まって早くも1ヶ月が経ちました。すっかり新生活にも慣れ、おひさまへ到着すると元気に「ただいま」という声が響いています。さわやかな風が新緑の草木をキラキラとゆらす季節になり、外で過ごす心地よさを味わえるあそびや活動をたくさん取り入れていこうと思います。

ダンゴムシ発見！

ピクニック（勝盛公園）



クッキング

サンドイッチを作って公園へ



自分で作るとおいしいね♡



春休み中は公園にたくさん行きました★



こいのぼりを
見に行ったよ



お知らせ

- 仕入れ材料の価格高騰により5月より給食費の価格を改定することになりました(パン代は変更ありません)
大 290円 → **310円**
小 190円 → **210円**
- 5月8日より利用時のマスク着用はしなくて大丈夫です。
- 暖かくなり、汗をかくことが増えてきています。
帽子・着替え一式を必ず持ってきてください
※持参物忘れが多くみられます。利用時は持ち物の確認と**名前**の記入をお願いします
- 小学生は**うがいコップ**を持ってきてください

5月のうた

こいのぼり つばめになって
ありさんのおはなし
めだかがっこう
グーチョキパーでなにつくろう

ひゅーまんだより 令和5年5月号

おひさまでは4月に目尾の河川敷にあるこいのぼりを見に行ってきました。大空を元気に泳ぐこいのぼり。子ども達はそれに負けじと元気に走り回っていました。



コロナ禍を乗り越えて、日常を取り戻しつつある日本。子ども達にパワーをもらって元気に過ごしていきましょう。

ヒューマンホールディングス株式会社

〒820-0082 福岡県飯塚市若菜256-77

もみの木ケアプランセンター
シニアコミュニティもみの木
もみの木相談支援センター
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき
電話：0948-29-5366

〒820-0001
福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

検索

VOL.142

浦田PTのリハビリ講座



こんにちは、理学療法士の浦田です。今回は「体幹を鍛える運動」を紹介합니다。腹筋とその奥で体幹を支える大腰筋を効果的に鍛えることで体のセンターラインが安定し、ブレない身体づくりが出来ます。



大腰筋

大腰筋は、大腿骨と背骨をつないでいる筋肉で、直立姿勢を保持するときや、太ももを引き上げるときに働くものです。この筋肉が衰えると、重い足を十分な高さまで上げることができなくなります。つま先も下がってしまい、すり足気味になります。すると、ちょっとした段差にもつまずきやすくなり、転倒・骨折が起きやすくなります。

座って太もも上げ

1セット 右5回+左5回

1



椅子に深く腰掛ける

2



椅子の座面を掴み、片方の膝をゆっくり引き上げると同時に上体がかがめて膝を胸に引き付け、①の姿勢に戻る

※片方の足で5回行ったら、もう片方も同様に5回行なう



膝を胸にゆっくりと引き付けましょう。上半身と下半身の連動性が高まり、姿勢や歩行が安定します。

新職員紹介



看護職員 光延 明日香

4月18日よりシニアコミュニティつばきで働かせて頂いている光延です。至らない点もあるかと思いますが、1日でも早く仕事に慣れ、皆様のニーズに答えられるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

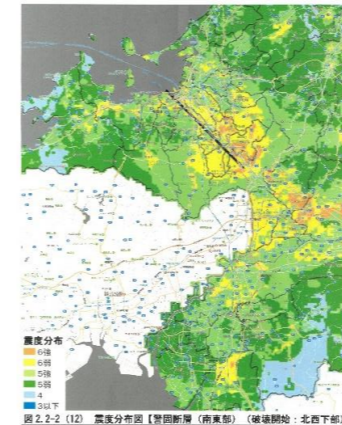
災害BCP（業務継続計画）

令和5年4月25日（火）弊社全職員と、BCP連携協定を結んでいる事業所の方を交えての災害BCPの机上訓練を行いました。

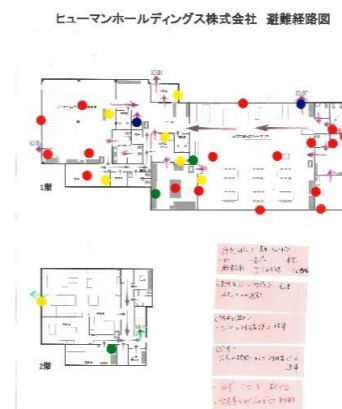
目的：サービス提供時に災害が起きた際の避難経路の確認
実際に災害が起きた後にどのように業務を継続するかを検討



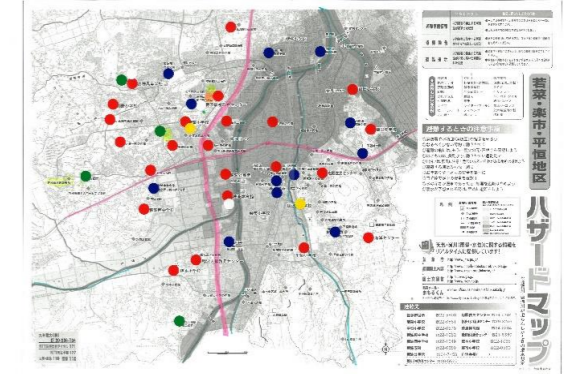
資料1：震度分布表



資料2：避難経路図



資料3：若菜地区のハザードマップ



まず考えるべきは「被害を出さない（命を落とさない・ケガをしない）こと」です。その上で「どうしても防ぎきれずに出てしまう被害を極力小さくするために出来る事」を準備していきます。

今回は警固断層を中心とした地震が起これ、飯塚市付近は震度5弱～5強という想定での訓練を実施しました（資料1）。会社の見取り図に、地震後に使用する出入口や避難経路の書き込みをし、物が落下する恐れのある場所、段差や障害物のある場所、火の手が上がりそうな場所にシールを貼ることで危険箇所を確認しました。その際に意見の出た改善すべき点や疑問点などは付箋に記入して貼り付けました（資料2）。飯塚市（若菜地区）のハザードマップを活用し、避難施設、病院、役場・消防・警察、広場などその他の利用出来るような施設、落下や倒壊などの危険性のある場所、河川、主要幹線道路、消防車・救急車等が通れない狭い道、などにシールや蛍光ペンで印をつけていきました。

上記の場所の確認を行いマップを作成したことで、危険箇所を避けながらの移動や、治療が必要な人の救急車両へのスムーズな引き渡しなど、実務に即したシミュレーションを行うことが出来るようになりました。また、実際に災害が起きた後に業務を継続するためには、被害を最小限に食い止める必要があります。定期的なBCP訓練によって職員一人ひとりの危機意識を高め、社内の危険箇所の排除や備蓄品の管理など、いつ来てもおかしくない災害に向けての活動を行っていきます。