

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間サービスBanbi 事業所番号017760067
令和 3年4月28日 合同会社Banbi発行 第102号



4月からの新サービス

口腔ケアプログラム始めました。



口腔機能は、食べる事やコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしています。機能が低下すると、食物の種類が制限されるため、栄養に偏りが生じ免疫力の低下から病気にかかりやすくなったり、筋肉量が減ってしまいます。

その為、口腔機能が低下する前から歯磨きだけでなく、「かみ砕く」「飲み込み」「呼吸（むせる）」の訓練が重要になります。



おもしろタケノコ狩り



紙コップのタケノコを、積み重ねていく要領で、「タケノコを刈」っていきます。

沢山刈ればいいわけではなく、紙コップの底には点数があるので、マイナスの点数もあります。どのタケノコがお得か良く見て下さいね。

今月は、スタッフの愛情こもった手作りゲームでした。



今月お誕生日を迎えられたG様。いつもニコニコして、毎日を前向きに向き合って頑張る姿に、スタッフ一同刺激を受けています。これからも、素敵な笑顔を見せてください。おめでとうございます。

連休です！

5月3日～5日は連休のためお休みになります。振り替えてご利用される方はスタッフまでお申し出下さい。

新型コロナウイルス感染予防の関係で、ご利用人数によってはご希望に添えない場合ありますので、あらかじめご了承ください。

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和 3年5月28日 合同会社Banbi発行 第103号

2021北海道神宮例祭（札幌まつり）＜2021年諸行事中止＞



6月の北海道は、爽やかで一番いい季節ですね。とりわけ北海道神宮のお祭りは北の大地に初夏の訪れを告げる大切なお祭りです。この日を境に夏服に衣替えをする時を心待ちに待った頃もありましたね。

1世紀以上の歴史がある札幌最大のお祭りで、札幌市民が初夏を感じる季節の風物詩でもあります。16日は9基の山車と4基の神輿、一千数百人の行列が市内を練り歩く、祭りのハイライトでもある神輿渡御が行われます。また、北海道神宮で開かれる巫女の舞や弓の儀式など、厳かな奉納行事も見物です。

しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大のため、2021年は神輿渡御・連合山車巡行・奉納行事・露店出店が中止となりました。中島公園の露店については現在未定です。



がんばれ〜 風船バレー



今月のレクリエーションは、風船バレーボールです。
10ポイント先取の対戦です。
いつもより大きな風船を使い優しいタッチでプレーしないとアウトになってしまいます。

いつもと少し勝手が違いましたが、皆さんの笑顔が満開になりました。笑顔は最大の免疫力ですね。今月も元気に過せますように。



こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間サービスBanbi 事業所番号017760067
令和 3年6月29日 合同会社Banbi発行 第104号

7・8・10月の休日はカレンダー通りじゃない！？ 今年は祝日の移動にご注意を

2021年の祝日移動

手元の手帳・カレンダーとの違いに注意！



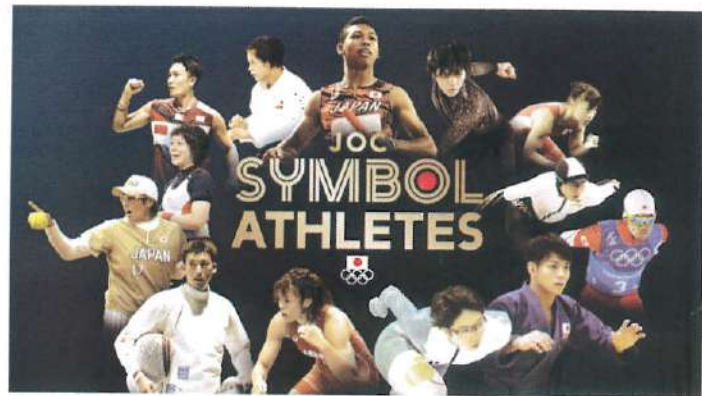
7月19日 → 7月22日



8月11日 → 8月8日



10月11日 → 7月23日



今年は「海の日」など3つの祝日が移動します。
東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を前提にした「2021年限定」の特例です。

7月22日 (オリンピック開会式前日)
8月 8日 (オリンピック閉会式当日)
7月23日 (オリンピック開会式当日)

©Rick08

今月のレクリエーション 3A



パークゴルフとカーリングの面白さがミックスされた3A。相手のボールをはじき出したり、出されたり・・・狙いどおりにボールが転がってくれますように



手芸など多趣味なH様
これからも、楽しく
運動しましょう。



真剣なまなざしで狙いを思案中

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和 3年7月30日 合同会社Banbi発行 第105号



只今、banbiはだし月間です

裸足で歩くと
どんな効果があるの？

1. 足の感覚が甦る

足裏は砂粒ひとつを感じ取れるほど繊細な感覚を持っています。それだけたくさんの神経センサーが集まっています。足裏をしっかりと刺激することで、脳を含む全身の神経系統を刺激することができます。

2. 気のバランスがとれる（転倒しづらくなる）

足を刺激することで上（頭のほう）にばかり滞っていた気が下（足のほう）に降りてバランスが取れる。

足でボール
つまめますか？



3. 童心に帰れる

本来、人間にとってそれはごく自然なことなのでしょう。身心共に解放され、大地との一体感は増し、エネルギーを感じとります。農作業で土に触れる人は元気だといいますが、足で触れても同じように大地の力を得るのではないのでしょうか。



6月から8月まで、バンビご利用中は裸足でお過ごし頂いています。



ペットボトルで ボーリング！

水の入った10本のペットボトルを
バランスボールで倒します。
転がしても、投げても自由です。
力任せでも倒れない所が面白い！
見事ストライクを出した方も居ましたよ。



夏季休暇のお知らせ

8月10日（火） 13日（金） 16日（月）

お休みさせていただきます。



今月のお誕生日は、U様。
ここ最近、ずっとお休みすることなく通所してくださっています。以前よりグッと、明るく元気になりました。これからも、楽しく運動して益々元気になりましょうね。



熱中症に注意！

連日、30度を超える日が続いています。水分をこまめに摂りましょう。

睡眠不足や頭痛、食欲不振など体調の変化に気を付け夏を乗り切りましょう。



こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間サービスBanbi 事業所番号017760067
令和 3年7月30日 合同会社Banbi発行 第105号

マック店員 日本最高齢93歳 週4夜勤「働くことが好き」



全国のマクドナルドマクドナルドで検索店舗約2900店の最高齢スタッフ、薮田義光さん(93)＝富山県砺波市＝が、同県高岡市駅南の高岡駅南店で働いている。2019年から勤務を続け「働くことが好き。一緒に働く仲間の存在がとても大きい」とやりがい語る。精力的な仕事ぶりは店を支えるばかりではない。同僚が「人は何歳からでも挑戦できるのだと感じる」と話すなど、その存在が周囲を元気づけている。

薮田さんは定年退職定年退職で検索までは電気工事士として、その後はゲームセンターの深夜スタッフとして働いてきた。24時間営業のマクドナルド高岡駅南店では夜の時間帯を含めて好きな時間に勤務できることに魅力を感じ、求人に応募。「家で時間を持て余していた。体も動かし、夜勤の仕事をしていたので大丈夫だろうと思った」と振り返る。

2019年に90歳で同店のアルバイトスタッフとして勤務をスタート。週4日、夜に5時間、客席の清掃やメニューメニューで検索の下ごしらえなどを担当している。

薮田さんの働きぶりについて、井本恭兵店長(36)は「店舗の清潔さが高いレベルで維持され、朝シフトに向けた準備もスムーズ。縁の下の力持ち的な存在」と太鼓判を押す。

自身が全国最高齢のスタッフであることについて、薮田さんは「ピンとこない」と言う。同店の最も若いスタッフは15歳の高校生。働くメンバーの年齢差が一番大きい店舗でもある。若いスタッフと一緒に仕事することについては「もし意見が食い違っても、お互いを理解し合うようにしている」と語る。

勤務時間外に店舗に来て来てで検索ポテトとドリンクを買うこともある。健康の秘訣(ひけつ)は「水分補給と体を動かすこと」とし、「体が動くうちは働きたい」と意欲を語る。

ペットボトル釣り

今月のレクリエーションは、500mlのお水入りペットボトルを紐が付いた輪ゴムで釣り立たせるゲームです。

30秒間に9本立たせる事が出来た方が最高でした。

皆さん集中して挑戦してましたよ。



8月のお誕生日を迎えたK様。

同じ時間の皆さんと一緒に記念撮影ですが、なかなか外出が難しいご時世ですが、身体を動かして笑顔で過したいですね。

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和3年9月30日 合同会社Banbi発行 第106号

「新鮮でおいしいサンマの見分け方」

今年は豊漁

脂が乗ったサンマの特徴は、頭の後ろが盛り上がっている！

9月から10月にかけての1か月間だけが旬のサンマには、たくさんの栄養が含まれています。必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。

血液の流れを良くすると言われる成分も含まれ、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果がある。また、頭の良くなると言われるDHAも豊富で、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があるようです。



1. くちばしが黄色い物 くちばしが黄色いかどうか鮮度の目安になります
2. 目が澄んでいる 黒目のまわりが濁っておらず透明なものを選びましょう
3. 体全体に光沢がある 全体に光沢があるかどうか鮮度の目安



的当てゲーム

今月のレクは、布製のボールを的めがけて投げ、得点を競い合う「的当てゲーム」です。真ん中の100点めがけて3球ずつ投げました。



張り切りすぎて、普段使わない筋肉を使って、疲れが出た方もいるかもしれませんね。



Happy Birthday



今月は、2人の女性がお誕生日を迎えました。楽しく運動を続けて、いつまでも明るく元気に笑いがあふれる毎日を送ってくださいね。



こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和 3年10月31日 合同会社Banbi発行 第107号

11月は霜月ともいいます。

日本では、旧暦11月を『霜月（しもつき）』と呼び、現在では新暦11月の別名としても用いています。「霜月」は文字通り霜が降る月の意味です。

<北海道 11月1日（月）から変わること>

■飲食店
“4人以内”の要請解除、人数制限がなくなる
カラオケの利用が可能に



■新しい旅のスタイル、ぐるっと北海道
地域制限が解除され、全道で利用可能に



■GoToイート
人数制限がなくなる



■イベント
人数上限「1万人以下」を撤廃
「5000人または収容人数50%以内の大きい方」に変更
様々なイベントが開催可能に



今月のレク ポッチャ!

皆さんドンドン腕をあげているポッチャ。
今月もえがおと笑い声の中、珍プレー好プレーの連続でした。



Happy Birthday

今月は、5名の方がお誕生日を迎えられました。
皆さんこれからも楽しく運動して、元気な毎日を過しましょう。
おめでとうございます。



こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間サービスBanbi 事業所番号017760067
令和 3年11月30日 合同会社Banbi発行 第108号

師走の意味と由来ってなんだろう？調べてみると意外と面白い？！

今年も早いもので残すところ1か月。師走を迎えました。
実は師走の由来については、4つの説が存在します。

説① 師（僧侶）が走る

僧侶とはお坊さんの事です。

日本には古くから、年末は各家庭に呼ばれてお経を唱えるという習慣がありました。毎日忙しく走りまわっているお坊さんの姿から、師走という言葉が出来たという説です。

「師匠の僧が、お経をあげるために、東西を馳せる月」と解釈する「師馳す」が語源になっています。



説② 御師（おし・おんし）が1年で1番忙しい時期

御師とは特定の寺社に所属して、その寺社への参詣者の参拝・宿泊のお世話を
する人の事です。

その御師がこの時期に最も忙しい事から、師走になったという説です。
※他にも師は「教師」の事で、年末で先生も忙しくなる時期だからという説も
あります。

説③ 当て字説

昔から12月の事を「しわす」と呼んでいて、それが当て字で師走になったという
説です。これに関しては曖昧あいまいな感じがしますが、これも1つの説になっ
ています。

説④ 1年が終わること

今年最後の仕事が終わって、1年が終わる事を師走という説です。

年が果てる→としはつ→しはす
先ほどの当て字にも似たような感じですが、これも意味は何となく分かりますね。

師走



風船バレー



何故か皆さん笑いが止まらなくなる「風船バレー」珍プレー、好プレーで今回も大爆笑でした。沢山笑って気分爽快ですね。



Happy Birthday

昨年よりずいぶん元気になられた0様、益々お元気になりますように！

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和4年1月28日 合同会社Banbi発行 第110号

今年に入り、新型コロナウイルス感染が拡大し、北海道にも「まん延防止」が発令されました。3回目のワクチン接種が必要不可欠なようです。

新型コロナワクチンの「ブースター接種」とは？

ブースター接種とは「ワクチンの効果を高め、持続させるための追加接種」のことです。

新型コロナワクチンの場合ファイザー社製・モデルナ社製ともに「2回接種」が基本だったので、多くは「3回目接種」のことを指します。



ブースター接種が必要な理由は

- ① ワクチンの感染予防効果がゆるやかに減少するから
- ② 2回目接種後も感染する「ブレークスルー感染」が世界各地で起きているから



2022年の冬は寒い!? 寅年ならではの天気の傾向があるらしい 【気象予報士・増田雅昭解説】

『寅年は 冬が寒くて 夏の天気に ムラがある!』

今年は雪が多くて、除雪体制が万全の石狩市内でも立往生があちらこちらで起きています。どうやら、寅年にはその傾向があるようです。

今から12年前の2010年の寅年。まさに冬型が多くて、1月2月は寒かった。年始に名古屋でも雪が積もったり、2月に新潟で大雪によって車の立ち往生が発生したり。経済の世界では「寅年は大荒れ」と言われますが、天気の世界でも当てはまるかもしれません。



今月のレク

ボーリング

ペットボトルのピンめがけてソフトボールを転がします。今回はストライクも連発しました。皆さん腕を上げましたね。



BEIJING 2022



TEAM JAPAN 結団式を行った。結団式には選手団から団長の伊東秀仁氏、総監督の原田雅彦氏、主将の高木美帆、旗手の郷亜里砂が出席。高木美帆が「名誉あるTEAM JAPAN選手団に選ばれたことを誇りとし、自覚と責任を持って大会に臨みます」と決意表明を行いました。



高木美帆は続けて「我々の冬季競技の活躍が日本中へ元気と明るさを届け、社会の未来への希望となるよう、スポーツの力を信じて、TEAM JAPAN一丸となって全力を尽くすことを誓います」と語りました。

北京オリンピック2022では、2022年2月4日から2月20日まで、冬季大会史上最多の109種目が行われます。

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和 4年2月28日 合同会社Banbi発行 第111号

高齢者におすすめ自宅でできるトレーニング

今年は雪が多くて外に出掛ける事が出来ずに、自宅に引きこもりがちな毎日ですね。
御自宅でできる簡単体操をご紹介します。

1. 座ってできる筋

座った状態で背中を背もたれにつけ、片方ずつ膝を伸ばし、つま先を前に出します。

10秒維持し、反対側の足を上げましょう。10回ずつで1セットとし、朝晩行います。この運動では、立ち上がりに必要な大腿四頭筋の筋肉が鍛えられるのです。

2. その場で足ふみ

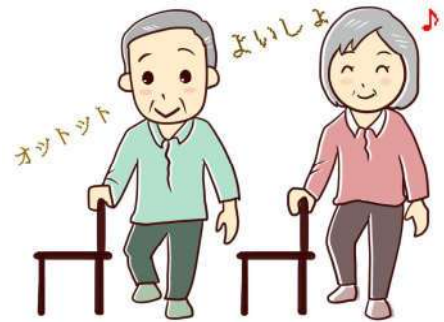
転倒予防のためにダイニングの椅子に手を添え、膝を曲げて太ももを高く、片足ずつ上げます。下肢の筋力使用はウォーキングと同じ役割があるのです。



3. 椅子につかまって行う筋トレ

自分の前に椅子を置き、背もたれに手を添えましょう。次に、かかとを上げてつま先立ちを5秒維持します。そのご、踵を下ろすまでを1セットとし、10回行います。

この運動では、歩行時に地面をけり返すときに使うふくらはぎや太ももの裏側が鍛えられます。



お茶会

お雛祭りを前に、毎年恒例「お茶会」を開催しました。日本の文化を少し感じて頂けましたか？



マイペースでご自分の体調管理も運動も自己管理されている紳士、F様。春には戸外でお散歩できたらいいですね。

いつも優しい笑顔でご利用いただいているS様、これからも楽しんで運動を続けてくださいね。

お二人とも、お誕生日おめでとうございます。

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和4年3月29日 合同会社Banbi発行 第112号



(民法731条)
改正前「男は、18歳に、女は、16歳にならなければ、婚姻をすることができない」
改正後「婚姻は、18歳にならなければ、することができない」

4月から女性が結婚できる年齢が変わります。

これまで男性は18歳、女性は16歳にならないと結婚できませんでしたが、ことし4月1日から、女性が結婚できる年齢が18歳に引き上げられるんです。
男女ともに結婚できるのは18歳からということになります。

もともと男女で年齢に差があったのは“身体的な成熟度”が重視されていたからだと考えられています。男性と女性とでは、心身の発達の度合いに違いがあり、女性の方が発達が早いとされていました。

それが時代の変化に合わせて、社会での経験や、家庭を支えていく経済力を重視すべきとなったんですね。

夫婦として共同生活を送るために必要な社会的・経済的な成熟度というのは、男女で違いはないわけです。そこで年齢に差があるのはおかしいということで、統一することになりました。国連からも男女差を解消するよう求められていました。

民法改正 成年年齢の引下げ
～若者がいきいきと活躍する社会へ～

2022年4月1日から、
成年年齢は
18歳になります。



民法改正によって18歳からできるようになること。

- ・親の同意なしで契約できる
- ・結婚可能年齢が男女とも18歳になる
- ・10年有効のパスポートの取得 など



風船バレー

みんな大好きな風船バレー。
時間を忘れて、
お腹がよじれる
ほど笑いました。
なんだか重たい体も、
軽くなったよう！
1個の風船が、こんなに
楽しいんです。
不思議ですね。

