

いまやま通信

VOL.117

発行 2020年 4月
社会福祉法人 今山会
ネットワーク委員会
(発行責任者)
朝野 愛子

今宿のミモザ



鮮やかな黄色の球形がかわいいミモザの花です。

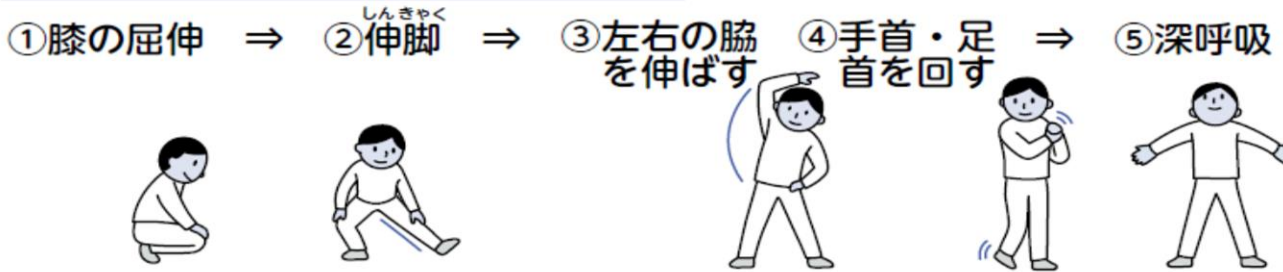
現在この植物をミモザと呼ぶことが一般化していますが、実は本当の植物名はフサアカシアと言います。少しややこしい話になりますが、ミモザは本来触れると葉が閉じてしまうオジギソウを指していましたが、葉の形状が似ていたため、間違えてアカシアをミモザと呼ぶようになったのだそうです。

ゆで卵の黄身を裏ごしして細かくしたものをふりかけたサラダを「ミモザサラダ」というのはこの花に由来しています。

運動不足解消体操・ストレッチ

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り運動不足になっていませんか？
自宅でできる簡単な体操、ストレッチをご紹介します。

体操



無理しない程度にしましょう！

ストレッチ

(1) 体のストレッチ

①首 ⇒ ②腰 ⇒ ③背中



(2) 上肢のストレッチ

①手首 ⇒ ②肩 ⇒ ③腕



(3) 下肢のストレッチ

①ふくらはぎ ⇒ ②太ももの前 ⇒ ③太ももの後ろ ⇒ ④太ももの内側



ポイント

- ① ゆっくり呼吸をする
- ② 20秒～30秒かけてゆっくり伸ばす
- ③ 気持ちよいと感じる程度に伸ばす
- ④ 筋肉を意識して行う
- ⑤ 無理して行わない。
(痛みがある場合はすぐに中止する)



編集後記

毎日、新型コロナウイルスのニュースで世界的問題になっています。
感染症予防の為、うがい、手洗い、アルコール消毒などを心掛け、不要不急の外出人が多く集まる場所は控えましょう。



今山会

検索



特別養護老人ホーム 寿生苑(じゅせいえん)
寿生苑ショートステイ
寿生苑デイサービスセンター
寿生苑ヘルパーステーション
寿生苑介護支援事業所(ケアプラン作成)
生活支援ハウス寿生苑

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2705-1
(JR九大学研都市駅より歩いて約15分)
電話 092(806)8822
FAX 092(806)9001
URL: <http://www.imayamakai.or.jp/>
e-mail: info@imayamakai.or.jp

特別養護老人ホーム 美の里(福岡市地域密着型)
ショートステイ美の里(みのり)
デイサービス美の里

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2535
電話 092(807)3366
FAX 092(807)3365

特別養護老人ホーム みなかぜ(糸島市地域密着型)
ショートステイみなかぜ

〒819-1137 糸島市南風台7-1-10
(JR筑前前原駅より歩いて約20分)
電話 092(331)2270
FAX 092(331)2277