

## 今津のひまわり



夏の花の代表選手といえばひまわりですね。

ひまわりはキク科の一年草で、原産地は北アメリカです。日本には17世紀に渡ってきたと言われています。常に太陽の方を向いているという特徴から「日廻り(ひまわり)」と呼ばれるようになりました。

ただ、実はひまわりはずっと太陽の方を向いて動いているわけではありません。より多く日光を受けることができるように東を向いて咲いていることが多いそうです。花を見る機会があったら、是非方角を確認してみてください。

## 介護予防教室

2021年7月14日（水） 於：元岡公民館



元岡公民館様ご協力のもと、今年度初めての介護予防教室が開催されました。久々の交流と運動で笑顔があふれる時間となりましたが、なまった体に表情が固まる瞬間も垣間見え、コロナ禍の健康作りの大変さや教室の大切さを改めて認識しました。これからも安全に教室が続けられるように感染対策に努めます。

## 高齢者教室

2021年7月27日（火） 於：元岡公民館



7月の高齢者教室は健康運動指導士さんから様々な予防の体操を教えていただきました。  
①つま先とかかとの上げ下げは転倒予防に！  
②もも上げで腹筋を鍛えて腰痛予防！  
③ひざをまっすぐ上げて5秒キープでひざ痛予防！  
などなど…ポイントは息を吐く、意識する、反動をつけない、無理をしないこと。  
まずは簡単なストレッチから継続していきたいですね。

### 編集後記

いよいよ介護予防教室も始まりました。脱水・熱中症対策にコロナ感染防止と取り組みは必要ですが、皆様とお会いできる機会に感謝します。まだまだ蒸し暑い日が続きますが、どうぞご自愛下さい。



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  
電話 092(806)8822  
FAX 092(806)9001  
URL:<http://www.imayamakai.or.jp/>  
e-mail:[info@imayamakai.or.jp](mailto: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  
電話 092(331)2270  
FAX 092(331)2277

糸島ケアプランセンター  
※8月1日に開設しました

〒819-1118 糸島市前原北1-6-34-2F  
電話 092(332)0337  
FAX 092(332)0338