



まらまら

第69号

令和4年1月発行

正月気分もだんだんと薄れ、いつもの日常が戻ってまいりました。
第69号まらまらでは、昨年の青島荘の様子を一部ですが紹介致します。
2021年も笑顔の多い年を過ごすことが出来ました。

第2回

大村地区お楽しみ抽選会

令和3年11月某日、抽選会実施!!

沢山のご応募ありがとうございました(*^_^*)



1等…任天堂switchライト、2等…みやちく食事券、ホットプレート、…等
その他にも商品券や食事券等の当選賞品が当たりました。おめでとうございます!!

敬老祝賀会



米寿、N様

傘寿、H様

百寿、T様

皆様、おめでとうございます

寿司会食



今年も寿司勝さんに来て頂きました!
とっーても美味しかったです

知って付きあおう骨粗しょう症

その腰の痛みは骨粗しょう症のサインかも

- 重いものを持つと、腰が痛む。
- 立ち上がる時に、腰が痛む。
- 起き上がる時に、腰が痛む。
- 身長が縮んできた。
- 背中が曲がってきた。
- 転んで、骨折してしまった。

骨粗しょう症の治療薬

骨粗しょう症の治療薬には、飲み薬であったり、注射薬であったり、また、骨が作られるのを促すものや、骨が壊されるのを抑えるものなど、様々な種類があります。骨粗しょうに伴う腰痛などの痛みを抑える作用をもったお薬もあります。

骨粗しょう症と腰痛

骨粗しょう症になると、骨が弱くなるため、ちょっとした転倒や体への負担により背骨がつぶれる事があります。これが圧迫骨折です。圧迫骨折が重なると強く腰が曲がって、身長が縮み慢性的な腰痛の原因となります。

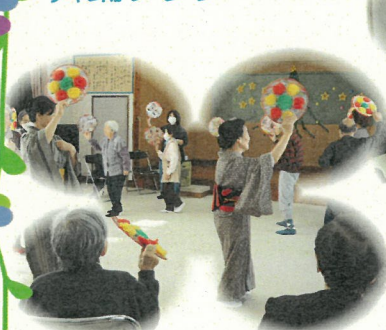
軽い腰痛から始まることの多い骨粗しょう症は、放っておくと日常生活に支障をきたすようになり、場合によっては寝たきりの原因ともなります。心当たりの方は出来るだけ早く医師により適切な治療を受けましょう。



青島荘の活動

青島荘では体力向上、健康維持の為、さまざまな活動を行っています。楽しみながら取り組んでいます!

舞踊クラブ



花笠音頭、皆さんお上手です

介護予防ミックス



玉入れ、皆さん、必死!

大正琴クラブ

2年ぶりに発表会を開きました

おやつ作り

塩パン作りに挑戦。おいしい塩パンが完成しました

ご挨拶

大村地区の皆様、下南方自治会・関係機関の皆様には日ごろから多方面にわたり当荘の運営ご協力いただき感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染者数の確認をする毎日、0人数が続く宮崎市。例年通りの日常が戻りつつありますが、今年度も行事自粛は続きました。マスク着用・うがい・手指の消毒が習慣となる中、工夫をしながら荘内行事に取り組みましたので、皆様にご報告いたします。

穏やかな年の瀬、年始が迎えられ、今年こそは地域の皆様と交流できる行事が開催できますことを念じ、ご挨拶いたします。

園長

軽費老人ホーム 青島荘

〒880-0921

宮崎市大字本郷南方2595番地

TEL 56-2916 FAX 56-2966

入居者 募集中!

お気軽にご相談ください。