



腰痛予防と体操を学ぶ

第36回
オレンジカフェ



腰痛全体の
85%は、原
因を特定でき
ないんです。

9月10日のオレンジカフェでは、和歌山生協病院リハビリ課の理学療法士、大家さんと林さんに来ていただき、前半は大家さんより腰痛の起こりやすい原因や作業姿勢、悪化させる要因、予防について教えていただきました。

後半は林さんが実際の腰痛予防体操を指導してくださいました。



寝た姿勢、
立った姿勢
での体操を
教えてもら
いました



平和夏祭り



8月30日、生協病院駐車場で「平和夏祭り」が開催されました。「酷暑」のなか、負けにくいぐらいの熱気で盛況のうちに無事終了。

わかばもバザーで参加しました。ご家族の皆様にご協力をいただき有難うございました。

バザーの売り上げは11,870円でした。

特別養護老人ホーム

わかば

〒640-8390 和歌山市有本140

TEL (073) 475-0015 FAX (073) 475-0016

HPアドレス <http://www.nijiwakaba.com/> ※「にじわかば」で検索

9月5日は何の日？

デイ*便り

「国民栄誉賞」の日でした。

1977年、当時の福田内閣総理大臣が、プロ野球選手、王貞治さんを称えるために創設したのが始まりだそうです。

第1号は、王貞治選手。これまでに26人の個人と1団体に対して授与されており、内12人は没後の受賞だったそうです。

今日は、そのうちの一人、漫画家の長谷川町子さんについて勉強しました。
「サザエさんの唄」を歌い、磯野家・フグ田家と波野家の家系図も知り、最後にサザエさんの絵を描いて楽しい時間を過ごしました。
みなさん、優しい絵を描いてくれました。作品を紹介します。(ま)



第4回子ども食堂のお知らせ

○10月25日
第4土曜日

○11時半～13時
○特別養護老人ホーム
わかば1階ホールにて
○こども無料・大人300円

7月26日(土)、第3回子ども食堂をわかば1階ホールで開催しました。夏休みに入り、また一番暑い時間帯とあって子供たちが来てくれるか心配でしたが、杞憂でした。今回は子供たちにビーズのアクセサリー



づくりを教えてください。ボランティアで参加してくださり、たいへん好評でした。以外にも(?)男の子も夢中になってブレスレットを作っていました。

編集後記

お気づきの方もいらっしゃると思いますが、わかばの看板鳥である文鳥が一羽亡くなっていました。

もともとこの白い鳥はわかば新聞の読者の方からいただいたものです。文鳥の寿命を調べると8～10年だそうです。6年くらいはわかばで暮らしていたと思います。この酷暑も原因ではないかということもあり、玄関のエアコンが切れる夜間は少しでも涼しい事務所に避難するということになりました。

残された二羽もあまり元気がないように最近感じますが、長生きしてほしいと思います。

鳥にも厳しい夏。残暑が続いています。皆様もご自愛ください。(N)

ずっと
仲良く
ネ

