

ふれあい

2026
冬号



発行

奈良市千代ヶ丘二丁目三番の一

社会福祉法人 大倭滝の峯荘



年頭所感

莊長 矢追 義法

新年あけましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



今年の元旦は好天に恵まれ、自宅からですが初日の出を拝むことができました。とても清々しく、今年が平穏な一年であることを願わずにはおられませんでした。

私は、ついに後期高齢となり医療保険など何かと手続きに追われ、身体機能の低下が身に染み、物忘れに戸惑う今日この頃です。

さて、昨年は戦後八十年で、団塊の世代が八十歳代となり、いよいよ本格的な高齢社会となります。現状で、それを支える様々な状況が脆弱であり、少子化対応や景気政策なども含めて社会課題は更に厳しくなるかもしれません。この国の高度経済成長を支えて下さった皆様に取って長生きして良かったと思える一年であって欲しいと思います。

令和 丙午 元旦



秋の外食会



リガーレ春日野に行ってきました



屋上で奈良の景色
を見ました。



荘内会食



カラオケ



忘年会の後カラオケで
もいあがいました。

忘年会



すき焼
美味しいです





クリスマス会



今年は万博のテーマ
コフクロの「この地球の続きを」です。



職員のダンスです。



ゲストにジイローズさん来てく
ださいました。
ジイローズさんの演奏でみん
なでメリークリスマス♪



プレゼント抽選会



医務室だより



《 足首の話し 》

足首は、身体全体のバランスを支える重要な部位であり、柔軟性が損なわれると姿勢や歩行、血流に悪影響を及ぼすことがあります。

足首が硬くなるとつまずきやすくなり、転倒や捻挫のリスクが高まります。

特に高齢者や運動習慣の少ない方にとって足首の柔軟性は、日常生活でのケガの大きな原因になります。



足首は「動かすことで柔らかさを保つ」関節です。

動かさなければすぐに筋肉や腱が硬くなり、関節の可動域も狭まってしまいます。

さらに足首を固定したまましていると下半身の血流が滞りやすく筋肉が酸欠状態になります。その結果ふくらはぎから足首にかけて慢性的な硬さが蓄積してしまいます。



《足関節の底背屈運動》

膝をのばした状態でふくらはぎの下にタオルを置き、足首を上下（つま先を伸ばします⇒足首を反ります）に動かします。

くり返しやってみて下さいね。

