

すずらん府川だより

ほほえみ



2026年4月30日 第53号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナツプ

4月

4月はお花見に出かけ、八分咲きの桜を楽しみました。満開には少し早く残念な面もありましたが、それでも春の景色を十分に味わうことができました。また春祭りも開催し、笑顔あふれる賑やかなひとときを過ごしました。



まだ8分咲き位でした 🌸



お天気は最高でした ☀️



みんなでハイチーズ 📷



すずらん府川 春祭り

春祭りを開催し、近隣の子どもたちにもご参加いただきました。縁日やカレー、ホットドッグ、唐揚げ、フライドポテトを振る舞い、会場は大賑わい。フルートとピアノの生演奏やビンゴ大会も大いに盛り上がり、笑顔あふれる楽しい一日となりました。



多くの方が来ていただきました！



フルートとピアノの
ライブ演奏♪





輪投げもあるよ！



晴れてよかったね 😊

春祭り



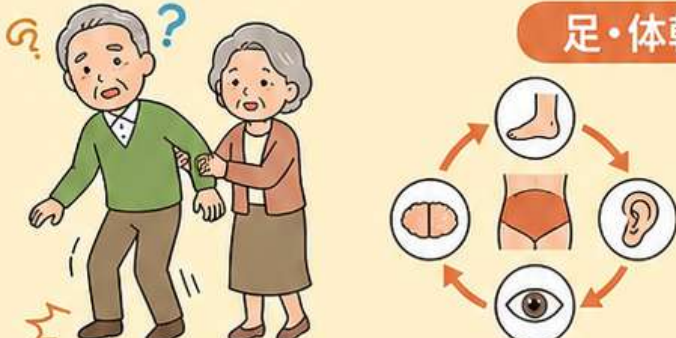
からあげも美味しかった 🍗



転ばない体を作る！ バランス力アップ習慣

～日常の習慣で安全に～

1. なぜバランス力が必要？



足・体幹・感覚の連携

年齢とともに増える「転倒」。筋力低下だけでなく“バランス力”の衰えが原因です。バランス力は連携保たれており、日常の習慣で向上できます。

2. おすすめのバランス運動

【運動1】片足立ち

椅子や手すりにつかまりながら、片足を少し浮かせて10秒キープ。左右交互に行います。体の軸が安定します。



10秒

【運動2】かかと・つま先歩き



かかとだけ、つま先だけで数歩歩く。足首やすねの筋肉が鍛えられ、つまづき予防に効果的です。

3. 日常の工夫

感覚を大切に：足裏の感覚



足裏をしっかり使う意識を持ちましょう。

アイテム選び：安全な足元



室内では滑りにくい靴下や靴を選びます。

ひとことアドバイス



無理なく、毎日少しずつ続けることが「転ばない体」への第一歩です。安全に配慮しながら、できることから始めてみましょう！

