

○デイケア通信○



デイケアでは毎月食べ物レクを行っており、10月は焼き芋レク、11月は豚汁レクをしました。また12月にはささやかですが、クリスマスプレゼントをさせて頂きました。今年一年も健康で長生きして頂けるよう絵馬を書いたり、繭玉飾りも作りました。また新しい企画をしていきますので、楽しみにしてください。



リハビリだより

お体はむくんでいないでしょうか?むくみの改善には血流を促すことが大切です。筋肉は動かすことでゴムのように伸縮します。その伸縮がポンプのように作用し血流を良くするので、筋肉を動かす体操も良い予防になります。同じ姿勢を取り続けぬことも大切です。立ちっぱなしや寝たきりでは、重力の影響で下へ水分が移動し、むくみにつながるので、ときどき姿勢を変えるように意識しましょう。

【足のむくみ予防体操】

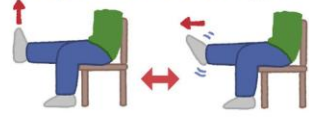
かかと上げ

5回2セット行う



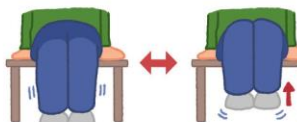
足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う



～古布の寄付のお願い～

現在ウエスが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等のご協力をお願いいたします。職員にて裁断し、大切に使用します。

～編集後記～

- 須藤 亜紀：皆様にとって良い一年になりますように！
- 三浦 三穂：感染対策しながら、寒い冬を乗り切りましょう！
- 沼倉 夏輝：寒波に負けないように温かくして眠りにつきましょ。
- 小野 和彦：寒暖差に気をつけてお過ごしください。
- 首藤百合香：寒さや乾燥に注意し体調を崩さないように過ごしましょう！
- 山内 楓：寒い日が続きますが、体調変化に気を付けて今年も頑張りましょう！！
- 佐藤 誠：乾燥に注意し水分補給をこまめにしっかりと行いましょう。
- 後藤 優輝：寒い日が続きますので体調管理に気を付けて冬を乗り切りましょう！！
- 三浦 佑太：朝と夜は特に冷え込みますので、体調に気を付けてお過ごしください。
- 栗石 和弘：乾燥し寒い日が続きますので手洗いうがいを忘れず健康にこの冬を過ごしましょう。
- 菅原 洋子：元旦の仕事帰り、目の前をうさぎが横断していきまして！！今年も良い年になるぞ☆
- 後藤 涼佑：寒さに気を付けて過ごしましょう。
- 遠田 憂：春の目覚めが待ち遠しい今日この頃です。皆様も二度寝には気を付けましょう。
- 佐藤 真紀：今年一年はうさぎのように飛躍した一年になりますように。



介護老人保健施設ハイム・メアーズ
住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255
TEL：0226-46-2772
FAX：0226-46-2773
e-mail：meeres-01@echna.ne.jp

令和5年2月10日発行

しおかせだより vol.78



12月に施設行事としてクリスマス会を開催しました。今年のクリスマスはいつもと違い、トナカイが自分にもプレゼントが欲しいと言い出し、サンタクロースとトナカイの綱引き勝負が始まりました。サンタが勝てばみんなにプレゼントを配れるが、トナカイが勝てばプレゼントを独り占めにされる。みんなでサンタを応援し、無事にプレゼントをもらうことが出来ました。

写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。

秋祭

11月に入所者様と職員のみで秋祭りを開催しました。

抽選会では当たった景品に喜び、炭坑節を職員と一緒に踊り、お祭りメニューでの昼食など、いつもとは違う雰囲気の中で、沢山の笑顔を見ることができました。来年は家族や地域の方を招いてのお祭りが開催できることを願います。



ちよひ呑み
只今営業中
元気に
本日のおすすめ
ひやしこ
おしんこ
スナック菓子



阿部 はじめ 様
12月に百寿を迎えました！！
お祝いのために町長が来設され、何度も「ありがとうございます」と素敵な笑顔を見せてくれました。これからも元気で、若い頃のお話や、健康の秘訣等、色々なお話を沢山聞かせてくださいね。おめでとうございます！



11月は秋祭りを開催しました。飾りを利用者様にも作成して頂き朝から秋祭りを楽しみにされておりまして。地元の踊り(トコヤッサイ)を披露し抽選会の景品を嬉しそうに眺める様子が見られました。

12月はクリスマス会を開催しました。サンタの登場に利用者様は大盛り上がりでした。サンタとトナカイの綱引きを一生懸命応援され楽しまれている様子でした。

コロナ禍でも利用者様が楽しめるレクリエーション活動を開催していきたいと思ひます。



つつじ・さくら

11月は秋祭りを開催しました。お菓子やおつまみ、飲み物を提供しました。余興では職員と一緒に郷土芸能【トコヤッサイ】を踊り盛り上がりました。

12月はクリスマス会を開催しました。ケーキや職員による余興を楽しまれています。プレゼントも好評で喜ばれていました。準備も利用者様が積極的に手伝っていただき豪華に飾り付けができました。



11月の秋祭りではばら・なでしこではフルーチェと様々な飲み物を提供しました。「おいしい。」「おかわり。」と喜ばれる様子が見られました。1月にはあずきばっとレクを開催しました。寒い日が続いたため利用者様方も体が温まると喜ばれていました。日中は食堂に集まって頂き、利用者様同士での談笑や昔の話に花が咲き笑みが溢れかえっていた様子が多々見られました。コロナ禍で行なえるレクリエーションも限られてきますがこれからも感染症対策を行い、様々なレクリエーションを行っていききたいと思ひます。



もも・つぼき

1月は“戦うお正月、仁義なきカルタ大会”を開催しました。いつもは慎ましい利用者様も戦いとなれば別です。誰よりも手札を増やそうと、必死になって挑む姿、普段からは想像がつかない程の手の動き。日頃の痛み・悩みはどこへやら…勝ち取った時の達成感のある表情は澄ましても隠し切れません。笑いと共に仁義なき戦いがそこにはありました。たくさんの人生経験を積んでこられた大先輩、時には子供の頃のように夢中になって遊ぶことの大切さを、皆さんの笑顔が証明してくださりました。

