

新年会

今年の新年会は、開会の挨拶とともに鏡開きが行われました。
鉄獅子保存会の方々にて獅子舞が披露されました。ご利用者の疫病を追い払ってもらい、今年も健康に生活出来ること、間違いなしです！

二人羽織では、後ろの人がケーキを食べさせる際に、職員の方にクリームがついて、会場が笑い声に包まれました。

餅つきは時間がかかってしまい、皆様をお待たせしてしまいましたが、地域の方々の助けもあり、無事に行うことができました。今年もご利用者、ご家族、地域の方と協力して餅をついて頂き、お正月らしさを楽しんで頂きました。新年会が終了した後、ご利用者より「餅つきがよかったよ」とのお声を頂き、皆様に楽しんで頂き、良かったと思います。

私たちは皆様の生活の中で少しでも多くの楽しみをつくるため、一生懸命に頑張りますので、引き続き、宜しくお願い致します。新年会にお集まり頂き、ありがとうございました。

介護福祉士 吉崎 俊介

支援相談室からのご案内

《感染症予防のお願い》

先月は、首都圏でも氷点下を記録する日が続き、積雪による日常生活への影響もありました。当施設から見える景色は一面の銀世界となり、いつもとは違う場所に来たような錯覚さえ感じる程でした。

寒さと共に、インフルエンザの流行のニュースも大きく報じられています。ご面会時のマスクの着用や手洗いの実施、また職場や学校で感染症が流行している場合はご面会を控えていただく等、感染症予防に対するご協力をお願い致します。「洗濯物が溜まっているのでは？」等のご心配がある場合は、支援相談室までお問い合わせ下さい。

《介護保険で利用する施設の豆知識》

今月は、要介護の認定を受けている方が利用できる代表的な3種類の施設をご紹介します。

※介護老人保健施設（以下、老健）：体の機能だけではなく、生活面からもリハビリを行い、在宅や他施設等のその方に合わせた方向性への支援を行います。当施設は老健です。

※特別養護老人ホーム：老健に比べ入居期間が長い事が特徴で、生活の場としての支援が受けられます。原則として要介護3以上の方が申請できます（場合によっては例外もあります）。

※療養型の医療施設：老健に比べ、より医療依存度が高い方が対象となります。

リハビリ通信

理学療法士 高木将人

腰痛にお困りの方はいらっしゃいますか？

前回に続き、第四弾は「腰痛と関係の深い姿勢」と「良い姿勢を保つための運動」を紹介します。

良い姿勢



悪い姿勢



悪い姿勢は、骨盤が倒れ背中が丸くなっています。この姿勢は腰への負担が大きく腰痛になりやすいです。
※お腹に力を入れながら背中を伸ばし、骨盤を起こして座り、腰痛を予防しましょう！！

予防体操



お腹に力を入れながら両手を大きく上げることで、背中とお腹の筋肉が働き、背骨が真っすぐになり姿勢が良くなります。

良い姿勢で過ごす腰痛予防にもなりますので、皆さんもやってみて下さい。

二月の行事食

●二月三日

節分にちなみ、豆の代わりにおやつに玉子ぼろをお出しします。福は内々！

●二月九日

冬季限定のお寿司バイキングの日。好きな握りをおかわりどうぞ。

●二月十四日

バレンタインデーチョコプレートを使ったおやつをご用意いたします。

●二月二十五日「選択食」

昼食のメインをあらかじめお選びいただけます。

- A 油淋鶏
- B 白身魚の中華風クリーム煮

来月の特別食のお知らせ

2018年3月の特別食

♪定番洋食メニューと春らしい華やかなデザートをお召し上がりください。

☆煮込みハンバーグ

☆エビグラタン

☆海藻サラダ

☆ハン2種またはリゾット

☆コンソメスープ（春菊とコーン）

★デザート（パバロアと苺）

（予定日：三月十日（土）..三月三日がひなまつりのため翌週とさせていただきます。）

どうぞお楽しみにご利用ください。

（ご予約は二月二十六日までに職員まで）

管理栄養士 田村 ちか子



今月の予定

1日 (木) 園芸クラブ「PM」	音楽教室 毎週 (火)「AM」
4日 (日) 朗読クラブ「AM」	2階エト・1階ぬくもりエト
7日 (水) 喫茶「PM」	6日・20日
9日 (金) カラオケクラブ「PM」	3階エト・1階ふれあいエト
11日 (日) 朗読クラブ「AM」	13日・27日
14日 (水) 民謡クラブ「AM」	
18日 (日) 朗読クラブ「AM」	
21日 (水) 手作りの会「PM」	
22日 (木) 車椅子ダンス「PM」	
23日 (金) カラオケクラブ「PM」	
24日 (土) 理美容「終日」	
25日 (日) 朗読クラブ「AM」	
27日 (火) 売店「PM」	

※都合により変更となる場合がありますので予め御了承下さい



編集後記

雪が降り、寒い冬に突入しました。皆様体調を崩されていませんか？まだ寒い冬は続きますが、皆様の温かい心とパワーで乗り切りましょう！私達も少しでもお力になれるよう努めて参ります。また温かい記事を届けられるよう努めて参りますので宜しくお願いします。

介護福祉士 芹沢 賢樹

通所リハビリテーションだより

立春とは、これから本格的な春がやってくるための始まり。まだまだ寒い日が続きますが、春の気配はもうすぐそこまで来ています。といいつつ、一月二十二日現在、雪が降っています。積もったら大きな雪だるまをご利用者の皆様と作りたいな・・・なんて思っているうちに見える積もり、あたり一面が銀世界。二十三日のデイは中止にさせていただきます。ご迷惑をお掛けし、申し訳ありませんでした。

さて新年が明けた四日から、シルバープラザの通所リハビリテーションも通常営業。新年会でついたお餅を鏡餅にしてもらい、十一日の鏡開きには小さく割って、揚げもちにいただきました。日本鏡餅組合によると、「お正月、年神様の霊力はお供えた鏡餅に宿っていますので、鏡餅を食べることで新しい生命を頂くことが出来る」のだとか・・・これでまた長生きが出来ます！！

今年も落ち着いた頃に、毎年恒例の琴平神社にお参りに出かけ、おみくじを引いたり、健康で良い年になるようにお願いしてきました。

お餅つきや福笑いゲーム、揚げもちを食べたり、お正月の歌を歌ったり、なんだか懐かしい・・・そんな一月でした。

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美