

通所介護 西山苑

◆スイカ割り 8月 17〜19日
甘くて大きなスイカを上手に割って
食べました



◆あずま袋作り 9月 7〜10日
皆様思い思いに生地を選び、綺麗に
飾り付けました



◆秋の運動会 10月 8〜10日
赤と白に分かれて白熱した戦いをし
ました

宣誓!



◆ハッピーハロウィン 10月 10日
小物入れの作製やハロウィンにちなん
だクイズを行いました



◆七五三プレゼント作り
10月 26〜27日

今年度は交流が難しいですが、保育
園児が喜ぶ顔を思い浮かべながらカ
ード作製等を行いました



◆干し柿作り 11月 12〜13日
大きな柿の皮を剥きました。今年も
美味しくできますように



◆芋煮会 11月 24日

サツマイモや里芋、デイサービスで作
った芋がら等の9種類の具材を入れ、
美味しい芋煮を作りました





お家でできる 簡単リハビリ

皆さん、元気に笑顔でリハビリ体操始めますよ〜



皆さん、こんにちは。お変わりありませんか？ 第二十六回は『ストレッチをして気分転換やストレス発散！筋肉の柔軟性も取り戻しましょう。』用意はできましたか？では、始めましょう。



肩・わき腹・股関節を伸ばすストレッチ 10秒キープ×1〜3セット。逆側も同様に行いましょう。

① 左腕を引き寄せて肩周りをストレッチ



② 左のかかとを上げて身体を右側にひねる



③ 右腕を引き寄せて肩周りをストレッチ



④ 右のかかとを上げて身体を左側にひねる



腕・背中・わき腹・お尻を伸ばすストレッチ 10秒キープ×1〜3セット。逆側も行いましょう

⑤ 左腕を上げて、肘を曲げる



⑥ 左に腰を突き出し、体側を伸ばす



⑦ 右腕を上げて、肘を曲げる



⑧ 右に腰を突き出し、体側を伸ばす



程よいストレッチは、気を引き締め、やる気を引き出しますが、過度なストレッチは交感神経を優位にし、筋肉をぎゅっと収縮させます。その状態が続くと、こりや痛み、冷えの原因にもなるので、ストレッチを習慣にして筋肉の緊張をゆるめてあげましょう。

モデル 訪問介護 大内

訪問介護 西山苑

新型コロナウイルス感染症

★寒さ対策をしながらの換気法

* 部屋の真ん中を風が通り抜けるように、対角にある窓を5cmぐらい開ける。

* 同時に換気扇を上手に使用して、部屋全体の空気の流れをスムーズにする。

不要不急の外出はせず、コロナだけでなく、インフルエンザにも注意してこの冬を元気に乗り切りましょう。





栄養課だより 行事食

西山苑では毎年敬老の日に合わせて敬老祝膳を提供しています。今年は、味覚だけでなく目でも楽しんで頂けるようなお膳にしました。



西山苑 配食サービス



一部を除く太田・瑞竜・峰山中学校区
の独居、または高齢者世帯(65歳以上)
の方に、祝日を除く月曜から金曜日ま
で西山苑の厨房で作った夕食のお弁当
を届けています。お申し込み、お問い合
わせは**常陸太田市役所高齢福祉課**へ
☎0294-72-3111

ボランティアの皆さま

根本商店・森淑子(売店)
理容組合常陸太田支部(有償)
● **実習・体験学習の皆さま**

リリーこども&スポーツ専門学校(1名)
※9月〜12月 順不同・敬称略



生活コラム

言葉のちから

言葉は、時に人を傷つけたり、また人を幸せにすることがあります。だからこそ言葉を使いこなしたいですね。言葉は意味があり、状況やその人により、とらえ方が変わります。例えば、メールで嫌いと言われたらそのままの意味で相手に伝わります。ですが、そこへ前後の会話や表情、感情などが介入することで別の印象を与えます。対人コミュニケーションでは言葉の背景によって言葉の意味が変わってくるのです。

言葉の意味を考えるには、文字を書くのも良いでしょう。昔は相手に言葉を伝えるため手紙を書きました。スマートフォンのように、指先一つで文の訂正や送信ができる便利さはありませんが、送る相手を考えながら言葉を選び、書いた手紙には確かな言葉の意味があったのでは...言葉を使いこなすことは円滑なコミュニケーションにつながります。

新型コロナウイルスの影響で対人コミュニケーションが減った今、自身の言葉の力を見つめなおすチャンスかもしれません。



叙勲のお知らせ

11月に齋藤千津子副施設長が長年の看護師としての功績が認められ、瑞宝単光章を受賞しました。



家族様へのお願い

入所者様の衣類をお持ちになる際は、油性ペンなどで**お名前(フルネーム)をご記入ください**。未記入の場合は職員に声をかけてください。また、黒の靴下のようなお名前の確認が難しい物、洗濯・乾燥で縮む衣類はさけてください。



下記の物品のお持ち込みはご遠慮願います。

- ・高価な物
- ・紛失して困る物
- ・危険物
- ・生もの
- ・ご家庭で調理した物

日々歳々 52

今年度のニューフェイスを紹介します
3階介護福祉士 五十嵐真美

西山苑に就職して9ヶ月経ちました。久しぶりの現場復帰で、慣れないことが多々ありましたが、先輩方の指導、助言を頂き、だんだん慣れてきました。利用者様と関わりを持って少しでも施設で健やかに生活して頂けるよう支援していきたいと思えます。また、充実した生きがいを持って暮らしていけるよう対応していきたいと考えています。



3階介護職 中島愛理

入社して半年以上が経ち職場の雰囲気にも慣れてきたので、初心の気持ちをお忘れずにこれからも頑張りたいと思います。そして、たくさんの方とコミュニケーションを取り、周りの人から頼られるような優しい介護士を目指していきたいです。

