

老人介護支援センターほのぼの

電話 087-862-6516

FAX 087-862-6695

ほのぼの会ご報告

行って
きました!

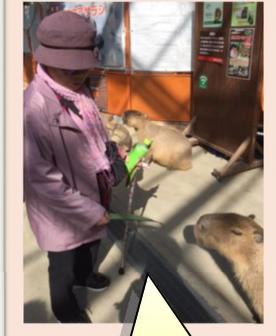
日帰り研修旅行 11月4日(水)

「神戸どうぶつ王国と旧北野小学校」

皆様の日頃の行いのおかげで

晴天にも恵まれ、楽しい1日が過ごせました♪

神戸どうぶつ王国



こんな近くで
動物に触れ合う
ことができました。

植物もいっぱい。



バスの中では
認知症予防で
コグニサイス体験



先生から
お話を聞いて



こんな作品が
できました!

お正月飾り 12月15日(火)



ファミリーガーデンの
四宮先生から
お話を聞いて

こんなのが
できあがり
ました♡



真剣に作業中



お正月にはこれに
水引等の飾りをつ
けて一気に正月
気分♪

老人介護支援センターほのぼのでは年間を通し、他にも介護教室として勉強会等色々な集まりを検討・企画していきますので、興味のある方はぜひご参加下さい。
(次回は2月上旬頃を予定しています)

老人介護支援センターほのぼの





虹の里だより

虹の里だより編集委員
高松市栗林町 1-3-24
第 15 号
平成 28 年 1 月 1 日発行



新年の御挨拶

介護老人保健施設 虹の里
施設長 岩田 政泰

2016年の新年を迎え、心よりお祝いを申し上げます。皆さまには平素より、虹の里の老人保健事業に関しまして、多大なるご理解とご支援を頂き、真にありがとうございます。常に皆さまの温かいボランティア精神に触れ、職員一同心より感謝致して居ります。

本年も利用者の皆さまや、御家族の皆さまに喜んで頂けますよう、職員一同努力を致します。これ迄以上にご支援を戴きますよう宜しくお願い致します。

さてここで唐突でございますが、私の個人的事情によりまして本年3月を以って、私は施設長を辞任させて頂くこととなりました。後任施設長は内定致して居ります。1月中旬頃より施設長の業務を円滑に引き継ぐ予定です。12年の長きに渡り、皆さまにはご指導ご鞭撻を賜りありがとうございました。皆さまのご期待に充分お応えできなかった事を、ここにお詫び申し上げます。

末筆ながら、皆さまのご健勝とご発展をお祈り申し上げます。



矢田PTの布団の中でもできる体操

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。私はほぼ毎年のように寝正月を過ごしています。寒い季節は、体が硬くなって動きにくいと感じられる方も多いのではないのでしょうか。

体温のおよそ6割は筋肉で作られます。寒い所で体が震えたりぐっと力が入るのは、筋肉が収縮して体温を上げようとする反応です。無意識のうちに体中に力はいっているため、筋肉はだんだん硬く凝り固まってきます。そのため、寒い中でいざ動こうと思うと、体が重たく感じたり固まっていると感ぜるとされています。

寒い朝に布団の中でもできる体操をご紹介します。体操して身体を温めながら布団から抜け出しましょう。寝る前の体操も効果的です。

①上と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。



②抱えた腕を胸にひきつけながら、腰からおしり、背中中の筋肉を伸ばす。



③両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。(両手を広げて肩をなるべく浮かさないように。)



④うつ伏せになり、腕立ちで上体をそらす。あごは上げず、おなかを意識して。



※ご自分の体調や怪我・病気に合わせて、痛みのあるものは無理にしないで下さい。

[1]・[2]の運動は横向きに寝た状態でも行えます。

虹の里デイケア 仮装ゲームをしました！



触って当てましようゲーム

私達よく似合っていますか？



これは何？



～ ご利用案内 ～

【利用可能日】 日・祝以外

【利用可能時間】 9:30～16:00

《予防》通所リハビリテーション

直通電話 (087) 832-4181

F A X (087) 832-4186

※体験利用や見学は、左記時間内で随時受け付けています。お気軽にお尋ね下さい。

※昼食を希望される方は650円必要です。体験時に入浴はできません。送迎有り。



介護老人保健施設 虹の里

電話 087-862-6541

F A X 087-862-6572

12月13日 家族会&クリスマス会を開催しました！



この1年の行事報告や感染学習会をしました。



今年は各階でケーキを手作りしました。



オリジナル曲や昔なじみの曲を演奏しました♪



手作りケーキをおいしく頂きました。



訪問看護ステーション ひまわり

電話/FAX 087-862-1039



新春のお慶びを申し上げます
本年もよろしくお願ひいたします



ひまわりは少しずつ
スタッフも増え、
今では看護師6人、
理学療法士1人、
事務員1人の
計8人になりました。

ヘルパーステーション虹の里

電話 087-862-6689

FAX 087-862-6501

2016年
抱負

あけまして
おめでとうございます

- ☆ 笑顔で健康いちばんに。(松下)
- ☆ 笑顔で仕事がんばりたいです。(前川)
- ☆ 健康に気をつけて笑顔で訪問させていただきたいと思います。(三木)
- ☆ 毎日元気に笑顔で頑張れたらいいと思います。(国友)
- ☆ よりそえる介護。(植松)
- ☆ 利用者さんに添った援助を心がけたいです。(岩澤)
- ☆ 心身とも健康で。穏やかに一年過ごしたい。(川内)
- ☆ 笑顔でゆとりのある援助を心がけたいです。(高杉)
- ☆ 素敵な一年になります様、頑張ります。(下浦)
- ☆ 忘れ物しないよう気をつけます。(池田)
- ☆ 一人一人の利用者さんを大切に笑顔で援助したい。(深見)
- ☆ 元気で笑顔で頑張ります。(新田)
- ☆ 笑顔で訪問したいと思います。(佐藤)
- ☆ 利用者様の笑顔がもっと増えるようにガンバります。(山本)
- ☆ 今年もケガや病気の無いよう体調管理をしっかりする。(斉藤)
- ☆ 健康で働ける事に感謝!(内田)
- ☆ 初心に戻って、利用者さんの立場にたってがんばります。(木村)



今年も私たちヘルパーはこのように1年の抱負を胸に、皆様に喜んでいただけるよう訪問させていただきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。