



TENSINKAI

天心らんまん

第85号 編集発行／介護老人保健施設
天心ケアハイツ

〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字北原3656-3

TEL 0241-23-3422(代)

URL <http://www.tenshinkai.or.jp>



上げます。

本年もよろしくお祝い申し上げます。

援、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

ら皆様のお役に立てるよう、より一層気を引き締めて参ります。

うと思ひます。

大なご迷惑をおかけすることとなります。

より感謝申し上げます。

板橋 邦宏

天心ケアハイツ施設長

新年のごあいさつ



ケア棟

《賀寿のお祝い》

10月・12月と2名のご入所様の賀寿のお祝いの会を執り行いました。

当日は、ご家族様も参加され、ご家族様からのお祝いの言葉に皆様、笑顔をかべていらっしゃいました。これからも、お健やかに過ごして頂けるよう、職員一同、支援して参ります。



▲遠藤キミ子様



▲井上キヨ子様

ユースフルまつやま 《クリスマス会》

12月22日から24日の3日間、クリスマス会を開催し、ご利用者様全員に参加して頂きました。事前に、ご利用者様にクリスマス飾りのパーツを作って頂き、どの様な輪の形になるのか楽しみながら、取り組まれ、後日、綺麗に出来上がった飾りつけと一緒にご利用者様個々の写真を撮りました。

3日間のクリスマス会では、ケーキを召し上げて頂き、職員によるハンドベル演奏を聴きながら穏やかな時間となりました。また、職員からクラフト製の小物入れをプレゼントし、皆様に喜んで頂く事が出来ました。



デイケア 《利用者様と一緒に お花を育てています!》



デイケア南側洗面台のある場所は部署内で一番日当たりが良く、お花を育てるにはもってこいの場所です。利用者様に手伝って頂きながら素敵な花々が一年中咲いています。

(ブーゲンビリア、ハナイトナデシコ、ケイトウ、君子蘭、ムラサキモトナエ)

ひょっとしてひまわりが咲くかも……?

デイサービスセンター啓愛ヒルズ 《クリスマス会》

12月24日にクリスマス会を行いました。職員によるハンドベル演奏では、キラキラ星、きよしこの夜を聴いて頂きました。中には演奏に合わせて歌って下さる方もいました。又、手作りのクリスマスプレゼントに、皆様とても喜ばれていました。



啓愛ヴィラ 《クリスマス会》

12月23日にクリスマス会、忘年会、誕生日会を開催しました。来年こそは寅年のごとく強く、コロナをやつつけることができるように思いを寄せながら、午前中はケーキを作り、午後はケーキを召し上がりながら、歌やビンゴゲーム等を楽しみ、最後にサンタクロースからのプレゼントで盛り上がりました。笑顔の花が満開でした。



シルバー棟 《秋祭り》



毎年恒例のお祭りですが、今年では夏ではなく秋祭りとして10月7日に開催致しました。ひもくじやボウリングゲームでは歓声があがり、わたあめコーナーでは行列ができるほど大好評でした。和気あいあいとした中、みなさんの笑顔が溢れた楽しい秋祭りとなりました。

デイケア 《クリスマス会》

12月24日、クリスマス会を行いました。この日の昼食はクリスマスメニュー。ケーキもあり、皆様美味しく召し上がられていました。また職員によるハンドベルや歌、踊りの余興では、ご利用者様より「がんばれ!」「上手だった」とのお言葉を頂きました。短い時間ではありましたが、笑顔溢れる楽しいクリスマス会となりました。

ケア棟 《秋祭り》

9月19日、秋祭りを行いました。入所者様皆さんでヨーヨー釣り・わたあめ・かき氷を召し上がり、お祭りの雰囲気を楽しんで頂きました。

グループホームすこやか 《敬老会》

9月17日に、一階と二階合同で敬老会を行いました。職員による踊りや歌を聴いているうちに、自然と利用者様から手拍子がおこり、歌を口ずさむ方もおられました。この日の昼食は、特別なお弁当でした。皆様美味しく召し上がっておられ、最後まで良い雰囲気の中、敬老会を終える事が出来ました。

新入職員紹介



ケア棟
看護師
佐藤 千恵

若い頃は漫画家を目指した事もありました。今は趣味でイラストを描いています。



ケア棟
介護職員
小檜山 慶子

9月よりケア棟に配属となりました。笑顔を忘れず頑張りますのでよろしくお願い致します。



啓愛ヴィラ
ライフパートナー
羽染美耶子

11月12日より、啓愛ヴィラのライフパートナーとして、ご利用者様の考えに寄り添える様努めて参りますので、よろしくお願い致します。



施設課
立川 徹

利用者様、職員の皆様方がより良い環境で過ごせる様施設の管理に努めてまいります。宜しくお願い致します。

異動職員紹介



ケア棟
介護職員
森 和也

11月よりケア棟でお世話になっております。笑顔と真心をモットーに頑張っていきます。



啓愛ヴィラ
相談員
高橋絵美子

12月1日より、約5年ぶりに、啓愛ヴィラにもどって参りました。利用者様が、元気で安心して過ごせるように、努めていきたいと思っております。



啓愛ヒルズ
看護師
鈴木 敏子

8月より「しのめ荘」より異動してきました。毎日覚えることばかりです。



ユースフルまつやま
介護職員
山内 和代

11月より、しのめ荘から異動して参りました。よろしくお願い致します。

リハビリテーション部

今回は上半身、特に肩周りの筋肉をほぐす運動を紹介しました。今回は足のストレッチと筋力運動、体幹を鍛える運動を紹介します。

<足のストレッチ>

○期待される効果

- 転倒予防、腰痛改善、歩行能力改善
- ① 椅子に浅く腰掛けて下さい。
 - ② 片方の足を前に出します。
 - ③ 前に出した足のつま先を上に向けます。
 - ④ 前に出した足の膝の上に手を置き、身体を前に倒してきます。
 - ⑤ ④の姿勢を10秒間保ちましょう。
 - ⑥ ④の姿勢を左右2回行ってみましょう。



○ポイント!

- ① 呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり持続的にストレッチしましょう。
- ② 太ももの裏、膝の裏が伸びている感じがあれば正しく行っています。

<足の筋力運動>

○期待される効果

- 姿勢の改善、足の筋力改善
この運動を行うことにより、背中とお尻と足に力がつきます。
- ① 仰向けで両膝を立てます。
 - ② 両手はおへその上で組みます。
 - ③ ゆっくりとお尻を持ち上げます。
 - ④ ゆっくりとお尻を下ろします。
 - ⑤ ③・④で1回と数え、10回行いましょう。
- ※腰に痛みがある際は、控えましょう。
※痛みの出ない範囲で行うようにしましょう。



○ポイント!

- ① お尻を持ち上げた際に、身体がグラグラしないように注意しましょう。
- ② 腰が反り過ぎないように注意しましょう。



<体幹を鍛える運動①>

○期待される効果

- 腰痛改善、姿勢の改善
この運動を行うことにより腹筋が鍛えられます。
- ① 仰向けで両膝を立てます。
 - ② 息を吸いながらおへそを膨らませます。
※おへその上に手を乗せて、おへそが膨らんでいるか確認しながら行いましょう。
 - ③ 息を吐きながらおへそを引っ込めます。
※おへその上に手を乗せたまま、おへそがへこんでいるのを確認しましょう。
 - ④ ②・③を5回繰り返します。
※おへそに手を乗せた姿勢



<体幹を鍛える運動②>

○期待される効果

- ① 仰向けで両膝を立てます。
- ② おへそを見るようにゆっくり頭を上げましょう。
※3秒数えながら頭を上げ、3秒かけてゆっくり頭を下ろしましょう。
この運動を5回繰り返しましょう。
※息は止めずに、吐きながら行って下さい。



○ポイント!

- 呼吸を止めないように注意しましょう。
※足のストレッチ・足の筋力運動・体幹を鍛える運動を紹介しましたが、全て行う必要はありません。必要に応じて行ってみましょう。
※また、痛みがある場合は無理せず、出来る範囲で動かして下さい。



編集後記

年が明けて早二ヶ月となりました。今年も当施設及び関連事業所での様子を、この広報誌に載せて、年に三回発行させて頂きます。当施設では、敬老会や秋祭り、クリスマス会等、この時期ならではの催しを行いました。

引き続き感染症対策を徹底しながら、利用者様と職員が笑顔で過ごせる居場所をつくって行きたいと考えております。

今年もよろしくお願い致します。

