

デイサービス ほっとハウス ときわの家

ときわタイムス

16号 2018/5



新緑の季節到来！！

若葉の緑が日ごとにすがすがしく感じられるような季節になりました。今年の4月前半は雨風の強い日が多く、花を見に外へ出る機会をなかなかとれませんでしたね。4月後半は、日中汗ばむくらい暖かな日が増えてきました。急に暖かくなってくると体は意外と疲れているものです。この時期の体調の変化には気を付けていきましょう。



5月からはみなさんと外へ出る機会を増やしていき、もっともっと健康で楽しく生活して頂けるように、私たちもいろいろなことを企画していきます。どうぞよろしくお願いたします。

桜が完成！お花見も行きました！

春といえば「桜」ということで3月末から製作を始めた作品ですが、みなさんのご協力により完成しました！お花紙を使って一枚一枚丁寧に桜の花びらを作られていました。皆さん、出来上がった作品を見て「うまくできた、きれいだ」と言われながら満足気に眺められていました。

天気の良い日はご利用者のみなさんと大町公園へお花見に出かけました。満開の桜を背景に記念撮影。すてきな笑顔の写真がとれました。



誕生日おめでとうございます♪



4月18日に4月生まれの方のお誕生日会を開催いたしました。お誕生日おめでとうございます！4月生まれの方は強いエネルギーを持った人だといわれています。確かにみなさんととてもエネルギーが豊富な方たちですね。これからも元気で楽しく過ごしていきましょう！



春から畑をはじめました！

今年のときわの家では、畑で野菜を育て、ご利用者のみなさんと美味しい野菜を味わいたいと考えています。もちろん、野菜を育てるのはスタッフではなく、ご利用者のみなさん一人おひとりで。畑や作物の知識をご利用者からスタッフが教わりながら準備をすすめ、ときわの家にかかわる皆さんで和気あいあいと楽しみながら野菜を作りたいと思います。



今月の運動

冬の寒い間、家の中の生活が多く運動する機会が減り、そのため春は足腰が弱っています。外の気温があがりお出かけや外での活動が増える時期ですが、転倒が増える時期でもあります。今回はふくらはぎを鍛える運動です。この運動は足の踏ん張りを強くする運動になるため転倒予防が期待できる運動の一つです。是非やってみて下さい。

①両足を肩幅に開いて床に足の裏をしっかりとつけます。転倒予防のため手すりなどに掴まり安全を確保してください。座って行う場合は足を後ろに引きます。



手すりを握る



②膝をピンッと伸ばしたまま、体重をつま先側に移動し踵を持ち上げます。踵を持ち上げたまま5秒キープします。



足を後ろに引く

注意点：膝はなるべく伸ばした状態で行いましょう。からだを天井に向けてまっすぐ持ち上げるイメージで行いましょう。

スタッフ紹介

今月は介護職員の松田さんです。

4月より介護職員として働いております松田と申します。高校時代よりアルバイトというかたちで北アルプスの風でみなさんに携わらせていただいていた。「職員としてもっとご利用者様と関わりたい。早く現場で直接、ご利用者様と接したい」という思いから、高校卒業後、すぐに就職させていただきました。

趣味は音楽鑑賞、スポーツ観戦、カラオケなどです。特にカラオケが好きなので、ご利用者様の好きな曲、よく歌われる曲を覚えて一緒に歌えるようにしたいと思っています。



働かせていただくなかで、ご利用者様やスタッフのみなさんから教えていただくことが沢山あります。教えていただいたこと一つ一つを自分のものにできるよう努力していきたいと思っております。今後は、ご利用者様に安心や信頼していただけるようなスタッフを目指してまいります。よろしくお願い致します。

今月の予定

5月の献立はタラの芽の天ぷら、ごごみのおひたし、ちまき、柏餅など。今月のリハビリ体操は、ふくらはぎを鍛えて転倒を予防することに力を入れていきます。お試し利用はお気軽にどうぞ。

～編集後記～

今号では、新スタッフの紹介とご利用者さんの創作活動を紹介させていただきました。新スタッフが吹かせてくれる新しい風に期待しています。また今後も、この空間であふれる楽しい雰囲気伝えていきたいと思っております。ぜひ次号もお楽しみに。

連絡先:ほっとハウスときわの家

〒398-0004 大町市常盤 2364-5

TEL 0261-22-8119 FAX 0261-22-8109

E-mail day@kifa-alps.org

ホームページはこちら

北アルプスの風

検索

