

新年交礼会 特設神社で初詣



帯広信楽苑広報紙



発行日
平成31年1月31日
発行責任者
施設長 伊藤 憲治
発行担当者
帯広信楽苑広報委員会
TEL0155-49-6300
ホームページ
<http://www.shinsyukyoukai.jp>



利用者さんも
いらつしやい
ました。猪に
扮した職員と
一緒に写真に

平成最後となるお正月。1階ロビーに特設神社を設け、11時より利用者の皆さんが初詣。皆さん真剣なまなざしで、二拝二拍手一拝をされ、思い思いのお願い事をされました。昼食時には、伊藤施設長をはじめ職員が、利用者さんに新年のご挨拶を行う「新年交礼会」を執り行いました。



今年の運勢は如何に...



健康運に恋愛運、今年も絶好調(^^)v

施設長の挨拶にはじまり、全員での「一月一日」の合唱、利用者代表の乾杯で、豪華なおせち料理に舌鼓を打たれ、満足な様子でした。お神酒をいただき、頬をほんのり赤く染められた利用者さんもいらつしやいました。猪に扮した職員と一緒に写真に納まる方や、おみくじを引き、「大吉だよ」「中吉だね」と話が弾まれている方など、毎年の恒例行事ではありますが、職員ともども、笑顔のあふれた楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

(記事 阿部 一美)

猪の肉には万病さえも防ぐ予防する力があるとされており、亥年は無病息災の意味もある年とされています。病気になるにくい年と言われていますが無理はしないようにして下さい。皆様にとりまして、今年も良い年でありませう、ご祈念申し上げます。

音楽クラブより2曲の合唱曲を披露



文化祭



職員も練習成果を發揮 | WANT YOU BACK の曲でダンス☆



日頃の成果を発表

秋の恒例行事、文化祭が11月7日に開催されました。午前に芸能発表が行われ、音楽クラブから10名の利用者さんが「里の秋」と「勘太郎夜月」の2曲、カラオケクラブからは、5名の利用者さんが自慢ののどを披露しました。利用者有志の発表として、長尾君枝様による「松前祝い唄」の踊りが披露され、この日の為に一生懸命練習した成果が披露されました。職員の出し物として、映画「センセイ君主」の主題歌となっていた「I WANT YOU BACK」の曲に合わせて踊りが披露されました。メンバーの半数以上が、50歳オーバーの熟女！沢山の利用者さんの声援に、会場は大いに盛り上がりました。

午後は、3階フロアで絵手紙クラブ、書道クラブ、華道クラブ、和紙千支壁



飾りや利用者さんの塗り絵等の作品の展示と、手芸クラブと陶芸クラブの展示販売会を行いました。販売会では、毎年作品を楽しみしている利用者さんを始め、職員や委託業者の職員も購入しており、会場は大変賑わいを見せていました。作品を出品していた利用者さんからは「来年も楽しみにクラブ活動に励みます」と、目を輝かせていました。

(記事 内田 厚子)



大忘年会

鍋を囲んで年忘れ



12月中旬、各階において、大忘年会が盛大に行われました。

クリスマスの飾り付けをした食堂で、利用者さんは、サンタやパーティ用の帽子を被り、職員はサンタの衣装に。豪華な食事が並び、利用者さん代表による乾杯の音頭で賑やかに始まりました。

テーブルには、みぞれ鍋・刺身・天ぷら・五目御飯・茶碗蒸しにデザート、お寿司が出た階もあり、それぞれ好きなものを手に取り召し上がっていました。

ビンゴゲームや福引では、1位〜10位までの豪華な景品か、もしくは参加賞とドキドキしながらゲームを楽しまれました。今年の景品は、ブランケットやネットクウオーマー、クッション



など様々。景品が当たった利用者さんは、大変喜ばれており、職員と記念撮影をしていました。

楽しい時間は、あっという間に過ぎ、1年間健康に過ごせたことに感謝し、利用者代表の元気な一本締めで締めくくりました。

いつも美味しい食事を提供して下さり、忘年会では豪華な食事を準備して頂いたレオックの皆さんに感謝いたします。

(記事 千葉 忍)



介護ていびなフエスタ作品出店



11月18日とかちプラザにて、大谷短期大学主催の「介護ていびなフエスタ」が開催されました。

この企画は、地域の皆様へ介護という仕事の魅力を発信していく為に、短大介護科卒業生と先生がタッグを組み誕生したプロジェクトによるものです。利用者さん2名と共に向き、手芸や陶芸など、クラブ活動での作品を展示・販売し、幅広い世代の方々に、利用者さん手作りの作品に興味を持っていただきました。



いらっしやい！看板娘がお出迎え(*^_^*)

売れ行きも好調で、沢山あった作品が、最終的には、何と完売！売り子をしていた利用者さんも大満足！職員も一緒になって大喜びしました。このような活動を通し、これからも利用者さんと共に、少しずつ社会参加・地域貢献に取り組みたいければと思っております。

(記事 高橋 雅子)

背骨コンディショニング体操

帯広信楽苑では、職員の運動の機会を後押ししたいと考え、協会けんぽの「健康事業所宣言」事業所の認定を受けました。

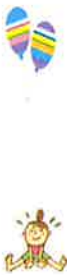
第一弾として、11月に小林秀子トレーナーをお招きし、骨の歪みを緩める「背骨コンディショニング体操」を行いました。

初めに、歪みがある部分に触れ、セルフチェックをすると、あちらこちらから「アイタタタ…」と、うめき声！

体操が始まると「足が上がるらない！」など、運動不足を実感する声が聞こえていました。体操後は、体の不調が和らぎ、まるで極楽のようです。

皆さんで、健康になれると良いですね♪

(記事 萬亀山 淳子)

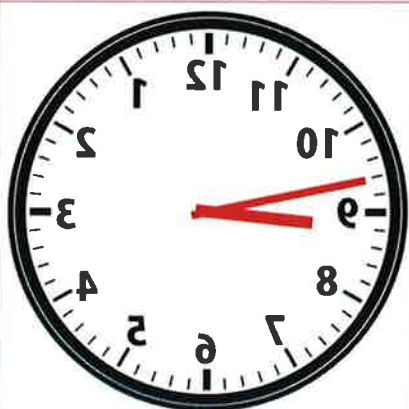


足がつりそうー運動不足を実感

チャレンジ!! 脳トレーニング

鏡に映った時計の時間を当てるトレーニングです。あきらめないで考えてみよう。

答えは編集後記で!(^^)!



背骨コンディショニングとは…



背骨コンディショニングは、ゆるめる、矯正する、筋力アップを目指す3つの要素で構成されたプログラムです。1番目の「ゆるめる」とは、ストレッチ運動により、神経や関節をゆるめることを意味します。背骨コンディショニングでは、神経の過緊張による神経の伝導異常により症状が起こると考えています。これをストレッチ運動で「ゆるめる」ことにより、神経の過緊張状態をゆるめて、神経の伝導異常を改善します。2番目の「矯正する」は、歪んだ骨の位置を元に戻すこと。ゆがんだ骨が元の位置に戻れば、神経が引っ張る症状を解消されるとしています。3番目の「筋力アップ」は、筋力トレーニングによって行います。仙骨・背骨を支える筋肉を鍛えることにより、これらの骨が正しい位置を維持できるようにすることを目指します。

日中活動

こんな事して過ごしています

利用者さんの日中活動について一部ご紹介させていただきます。

施設内に掲示する季節ごとの作品作りや、食後の下膳（食器の片付け）、午前・午後1日2回の施設内の消毒作業を行っています。1階喫茶店では、月・水・金の午前中、利用者さんにコーヒーの提供を有志の方が行っています。『自分に出来る

事があれば』と、それぞれ出来る範囲で、お手伝いしていただいています。

作品作りでは、3月のひな祭りに向け、お内裏様とお雛様の壁飾りの切り絵を作成していただいています。「ここは、何色にしたらいいかしら」等々、細かな作業も器用に、会話を楽しみながらされています。食事の下膳や施設内の消

毒は「毎日の日課になっているから」「働かないと怠けちゃう」と、自分の仕事として取り組まれています。

また、喫茶では「普段会う機会の少ない利用者さんとお話が出来てうれしいです」と皆さんとても活き活きされ、充実した日々を過ごされています。職員もお手伝いしていただき、大変感謝しております。

（記事 太田 司）



ひな祭りの切り絵を作成中



下膳のお手伝い



施設内の消毒



喫茶こもればい開店中

新職員紹介

管理栄養士 石垣 悠貴子



支援介護員 中谷 幸子



支援介護員 亀田 妙子



謹賀新年

謹んで新春のお慶びを申し上げます
施設長 伊藤 憲治



あけましておめでとござ
います。皆様のおかげで今年
も無事に新しい年を迎えるこ
とができました。
今年「平成」と言う元号
が終りを迎えるようとしてい
ます。利用者の皆さんが、戦
争・復興・高度経済成長・バ
ブル経済と崩壊・グローバル
化と激動の時代であった「昭
和・平成」と言う時代を力強
く生き抜いてこられたことは、

それだけでも感嘆に値するこ
とだと思えます。
平成の次の元号が何になる
にせよ、昨今は地震・台風・
猛暑などの大規模な自然災害
の発生や、昨年は胆振東部地
震を起因とする全道的なフラッ
クアウトが起こるなど、想定
外の災害・人災に見舞われて
おり、「昭和・平成」とは違っ
た意味での激動の時代を迎え
ようとしているのではないか
と感しています。
また、高齢化や人口減少が
進み、地域・家庭・職場とい
う人々の生活領域における支
え合いの基盤が弱まってきて

いる現代において、24時間型
の見守りと相談機能を備えた
養護老人ホームに対する期待
と社会的ニーズは、一層高まっ
ていると言えます。

養護老人ホームは、明治期
に老人のみを保護収容する
“養老院”として全国で開設
され地域におけるいわば「放っ
ておけない」高齢者を支え続
けてきましたが、古くは恤救
規則に端を発する養護老人ホ
ムの存在意義を再確認し「放っ
ておけない」高齢者や地域住
民のためにも、その役割を発
揮していかねばなりません。

介護保険の施行以来、福祉
も一施設の努力だけではカバ
ーしきれないグローバル化の潮流
の中にあつて、どここの施設
も非常に厳しい状況に直面し
ていますが、私たち職員一同
「お客様（利用者様）に喜ん
で頂く」という基本に立ちか
えて、ひとつずつ、目の前
のできることから取り組んで
参りたいと存じますので、本
年も変わらぬお引き立ての程
よろしくお願い申し上げます。

『入隊決心！』
入職してから、
もうすぐ11年。そ
の中で圧倒的に運
動する機会が減少
してしまっている。
その代わりに体重
は増加中…。多分
3〜5キロは増え
たはず…。
成人式の時に買った

たオーガーマイド
のスポーツは、久し
ぶりに着るとウエ
お店で、ある商品
したい！と思っ
ている時に、とある



んな見たことのお
るDVD『ビリー
ズブートキャンプ』。
今更ながら遅い入
隊を決心しました。
この記事が発行さ
れている時には、
入隊継続中なのか？
除隊しているのか？
えうご期待！(笑)
た物。大人は、み

記事 古田和希

インフルエンザにご注意を

今年は何年になくイ
ンフルエンザが流行し
ています。外出する時
は、人混みを控え、マ
スクの着用をおすすめ
します。外出後のうが
い手洗いはウイルス除
去に一番効果的です。
また、体の抵抗力を高
めるために十分な休養
を取るよう心がけてく
ださい。インフルエン
ザ等感染症の状況によ
り面会を制限させてい
ただく場合があります。
ご了承ください。

編集後記

もうすぐ節分ですね。北海
道では落花生を撒く習慣があ
りますが、その理由はさまざ
まで、大豆に比べ掃除がしや
すいから、殻をむいて食べる
方が衛生的だから等々言われ
ています。
『脳トレニング』
答え 8時47分
編集長 瀧本 美実子