



老健3階

カロス新聞

5月中旬にフロアにて食事会を開催しました。

いつもの昼食をお重に盛り付けしていただきました。

皆様、「器が変わると食欲が出るわ〜」「すごく美味しかったわ〜」
と言われ、とても喜ばれていました。



発行

社会福祉法人 貞省会
広報委員会

第72号



老健3階では、毎日午後から入所者様と一緒に体操、クイズ、職員による新聞の音読等のレクリエーションを行っています。

毎月、誕生日会を開催し、職員と入所者皆様に誕生月の入所者様のお祝いをしています。

これからも皆様が笑顔で元気な毎日をご過ごせるようお手伝いしていきたく思います。



入居者様と一緒に『魚とヒトデ』の吊り飾りを作りました。「みんなで海でも見に行きたいですね～」と話しながら、魚に目を描いてもらっていると「ほんまやねえ、行きたいねえ。」とビッグスマイル。出来上がった吊り飾りを手に、夏の海を感じていただきました。

グループホーム



デイサービス

カレンダー製作 個性豊かでかわいらしいカレンダーが出来上がりました。折り紙を折ることで指先の運動になり、バランスよく貼り付けていく作業も脳トレーニングに繋がります。今後も季節ごとのカレンダーを製作していきたいと思います。



さわやかな初夏の気候を楽しみ、デイケアでは季節の行事を継続して行っています。

通所リハビリ

おやつレク
(抹茶どら焼き)

喫茶



抹茶どら焼きを作りました。ほっぺたが落ちるほど美味しく、ご利用者様に大好評でした。

お花見



法人敷地内から八重桜を見学しました。春を感じる事が出来ました。

松花堂弁当



さわらの木の芽焼きや筍とふきの煮物等、春のメニューを楽しみました。



老健4階

老健4階では月に一度、習字教室を開催しています。入所者様も真剣に書と向き合い、熱心に創作に励んでおられます。



小規模

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、小規模において、午前中は「機能改善体操」、午後は「転倒予防体操」と、利用者様が楽しく身体を動かす事を目的に 365日休まず運動を続けております。利用者様は進んで参加されており、一年以上、施設内の転倒事故0件を続けています。

今後も個別運動、テイクアウトのお食事会、菜園活動を充実させ、外出の出来ない今、一日一日を楽しく安心、安全に生活が出来るよう支援させていただきます。



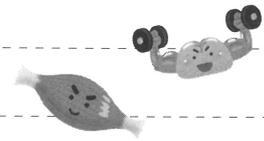
* 筋肉を太くしたい!



高齢者の運動の効果を示す研究は数多く報告されていて、70歳、80歳でも、10回をなんとか反復できるくらいに強めの負荷でしっかりと運動をすれば筋肉は大きく成長します。

一方で軽めの負荷での運動では、ほとんど筋肉が太くなりませんが、頻回に行うことで持久力向上など違う効果が得られるとの報告もあります。

まずは皆さん、椅子で座ってできる運動から始めてみましょう。



つまさき	かかと	キック	もも
①いすに深く座ります ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう	①いすに少し浅く座ります ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう	①背筋を伸ばします ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます ゆっくり下ろします	①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます ②キープした後下ろします

介護でお困りの方、カロスへご相談ください

KAROS
カロス

- 介護老人保健施設
- ショートステイ
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- 通所介護
- グループホーム
- 小規模多機能型介護施設
- 居宅介護

〒590-0136 大阪府堺市南区美木多上 2308-1
TEL: 072-297-1102 FAX: 072-297-5093
<http://www.karos.or.jp>

理念

「無条件受容」 「共感的理解」

私たちのモットー

1. 利用者とその家族の夢の実現に努めます。
2. 安心安全なサービス提供に努めます。
3. 全ての人が心を開いて何事についても話し合える様に努めます。
4. 「もう一つの家庭」の役割を担える様に努めます。
5. 人生の先輩への畏敬の念を大切に努めます。

社会福祉法人 貞省会