

カロス新聞

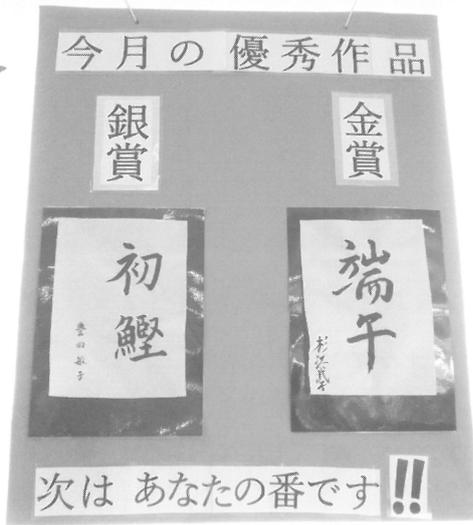
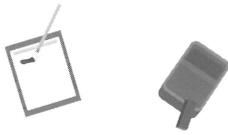
発行
社会福祉法人 貞省会
広報委員会



第76号



デイサービス



書道教室

コロナ禍により書道教室の先生が来設できなくなり、自習となって3年経過しました。利用者様の意欲の向上が継続できるようにと考え、5月より「今月の優秀作品」と題し、「金賞」「銀賞」を選び展示する事にしました。

各賞状を用意し管理者より皆様の前で表彰式を執り行いました。表彰された利用者様もいい表情をされ、他の利用者様も「次は自分が選ばれるかな?」といつもより真剣に、そして、より熱心に書道教室に参加されています。

目指せ金賞！目指せ銀賞！次はあなたの番です！

／書道教室部員募集中／



通所 リハビリ

梅雨明けも間近、木々の葉が生茂る季節となりました。
デイケアでは季節の行事を行っています。



ひな祭り 的当てゲーム

ひな人形の段飾りを的にして、
ゲームを楽しんで頂きました。



利休のお茶会

傘を立て赤敷物を敷いて、
千利休に扮した職員が抹茶を点
てました。

ご利用者様に大好評で、再
度の催しを望む声も多くありま
した。



八重桜お花見

職員付き添いのもと、八
重桜の樹の下で写真撮影を
行いました。



小規模

春の訪れとともに、利用者様も外
に出て、カロスファームや中庭にて
菜園活動に取り組まれています。種
まきから収穫まで楽しんでいただ
いています。

また、採れたての野菜を使って、調理レクリエーション
を行い、皆様「自分達で育てたものは格別です。」と大
変好評いただいています。今後も、感染予防を実施しな
がら、個々のニーズに沿った場所へ外出できるよう支援
を行っていききたいと思います。



グループ ホーム

七夕（星祭り）飾りの短冊を書きいただきました。「願い事書いて
くださいね。」と声を掛けると「もう、この年で願い事なんてないわよ。」
とおっしゃられながらも「健康でありますように」「息子大好き」沢山の
願い事を書いてくださいました。入居者様皆様の一番の願いは「コ
ロナが治まり、家族様と一緒に七夕まつりができるように。」でした。
今年もニコニコ笑って星祭りを終えました。



外出が制限されている中、入所者様の楽しみのひとつはカラオケです。
消毒、換気、他者との距離の保持など感染対策をしっかりとした上で、大
きな声で大好きな歌を存分に歌い、ストレスを発散しています。

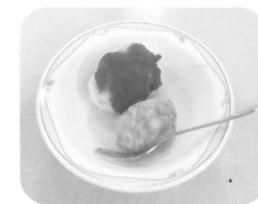
老健4階



秋はおはぎですが、牡丹の花咲く季節なら何というでしょう？
おやつレクの始まりにこんなクイズから始めました。
入所者様できな粉とあんこの二種類のぼたもちを作りました。
ご飯を入所者様と一緒に丸めて、あんこは職員が作りましたが、
きな粉はすべて入所者様に作っていただきました。

皆様、「美味しかったわ〜。」と喜
んでいただき全て、召し上がって
いただきました。

老健3階



腰を痛めない

こんにちは。
リハビリテーション室です

『物を持つての立ちあがり方』のポイント

日常のちょっとした動作も、姿勢が崩れた状態で行うと腰を痛めたり、姿勢をさらにゆがめたりする原因になります。



背中を伸ばすと、お腹に力が入る

- 腰を落として、骨盤を安定させ、上半身の動きがぶれないようにしましょう。
- 深く膝を曲げて曲げたひざを伸ばしながら、荷物を体に沿わせるようにして、ゆっくりと持ち上げると、腰への負担がかなり小さくなります。

背中が曲がり、 お腹に力が入っていない



- 腰をしっかり落としても、背中が曲がっていたら NG。
- 背中を曲げると、お腹に力が入っていないために重心が定まらず、荷物を持ち上げた瞬間に腰に負担がかかってしまいます。

しゃがまないと、 腰を痛めることに



- お腹に力が入った状態で持ち上げないと、体重と荷物の重さが集中的に腰にかかってしまいます。
- 持ち上げる前に腰を落として、背中を伸ばすよう心がけましょう。

■ 膝を伸ばしたまま腰だけを曲げて荷物を持ち上げようとするのは危険です。

■ 軽そうな荷物を持ち上げるときも、油断をしないで膝を十分に曲げ、腰を落とした姿勢になることが大切です。

参考文献：日経 Gooday 「立ち方」「座り方」のトリセツ

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. 全ての人々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