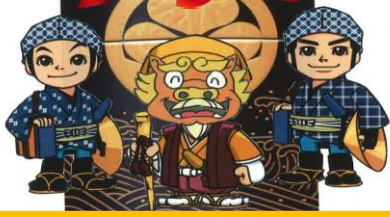
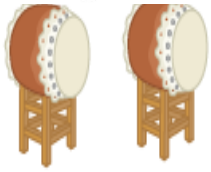


祝☆敬老



# おもいやり



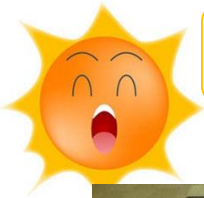
## 「秋祭り」慰問：「函館婆あYOSAKOI」



9月27日(火) 秋祭り  
 わたあめ、たご焼き、ソーセージなどの屋  
 台を作ってお祭り気分を味わっていただ  
 きました。  
 今回の目玉は今やすっかり有名になられ  
 た「響あYOSAKOI」チームさん、に  
 ぎやかに、あでやかにお祭りを盛り上げ  
 ていただきました。  
 テイクケア介護員 橋場沙稀



発行日：平成28年10月31日 第64号  
 発行者：医療法人聖仁会 介護老人保健施設ジョイウェルス桔梗  
 〒041-0801 函館市桔梗町557番地  
 TEL 0138-46-8881 FAX 0138-46-8880 広報委員会



気楽に

## 寝たままできる運動

リハビリスタッフからご提案



その1



### 1. 体伸ばし

- 手の指先から足の指先まで力を入れてまっすぐピンと伸ばしその状態を5秒キープしてから力を抜きます
- 壁などに足が当たる場合は出来る範囲で行いましょう

○効果 → 全身の循環を良くします



### 2. お尻上げ

- 両膝を曲げまげてお尻を上げます
- お尻に力が入りキュッと締まっていることを意識して行いましょう



- お尻を下げます

○効果

- お尻の力がつきます
- 失禁予防になります



### 3. 膝倒し

- 両膝をゆっくりと左右に倒します  
戻すときはおなかに力を入れるように意識して行ってください

○効果

- 腹筋がつきます。
- 便秘予防になります。
- 腰痛予防になります。

※無理の無い範囲の回数で行いましょう。

※ベッドから起き上がる前などに行うと継続しやすいです。



作業療法士 田林洋樹



## 2階入所

9月28日(水)  
かがやきグループ様来所

3階食堂にて「かがやきグループ」様のご訪問がありました。色々な催し物に皆様真剣に見入られており、特にお猿さんのお面をかぶった踊りにはたくさんの笑顔と大きな拍手がわきとても楽しい時間を過ごさせていただきました。来年もまた施設に来てくださるといいですね。

入所2階介護員 渡部 粧子



## 3階入所

入所3階レク

この日、利用者様たちは塗り絵に挑戦！ひとつひとつ丁寧に細部までキレイに塗り上げとても色鮮やかに仕上がりました。「上手にできたね」「ここはこの色がいいよ」等々、和気あいあいと過ごしておられました。

入所3階介護員 小笠原美樹





10月31日ハロウィン  
職員がゾンビや魔女などの仮装をしてゲーム大会を行いました。血のリベッタリのメイクは利用者様にはちょっと怖かったかもしれませんが・・・  
デイケア介護員 橋場沙稀



**【ボランティア募集中】**

入所、通所されている利用者の方々と、一緒にゲームをしたり、作品を作ったり、おしゃべりを楽しんでみませんか？  
また歌や踊りなど披露して頂ける方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい。下記担当までご連絡をお待ち致しております。

お問い合わせ窓口 支援相談員 信太克則



**【編集後記】**

夏の暑さも終り、今年も残すところ、あと2ヶ月と  
なっておりまいた。これからは朝晩の冷え込み  
も一段と厳しくなっておりまいた。皆様におかれ  
ましては、体調管理には十分注意して頂きたい  
と思っております。

ご意見 ご要望など御座いましたらお気軽に事務  
室までお寄せください。

広報係 事務職員 木村美紀子



七飯町在住、**吉田正造様** より寄贈いただきました  
作品名:『ハリストス夜の祈り』です  
1階ホール、階段上がり口に展示しております、ぜひご覧ください