

月曜

おもいやり

文字作成：通所利用 佐々木勝子

ポプラ混声合唱団様 慰問



12月11日(水) ポプラ混声合唱団様の慰問

毎年素敵な合唱をご披露して下さるポプラの皆さま。今回も懐かしい童謡や馴染み深い名曲をピアノ伴奏にあわせて披露して頂きました。ご利用者も口ずさみながら全曲楽しく観覧しました。慰問終盤にはご利用者との交流もあり、笑顔あふれる楽しい時間をご提供して頂きました。

ジョイウエルス桔梗 行事担当職員一同

発行日：令和 元年12月31日 第80号

発行者：医療法人聖仁会 介護老人保健施設ジョイウエルス桔梗

〒041-0801 函館市桔梗町557番地

TEL 0138-46-8881 FAX 0138-46-8880 広報委員会



マシュマロの皆様 定期慰問



12月6日、定期的に当施設へ慰問にいらして下さるマシュマロの皆様が来所されました。会場のご利用者の皆様と、歌にあわせた上半身の軽体操や、クリスマスの絵本朗読などを披露して頂き、今回も「こころ」も「からだ」も温まる楽しい時間をご提供していただきました。入所2階3階 職員一同



令和元年11月25日 デイケアの行事「青空かん太ショー」

職員扮する「かん太」が、ひとり8役をこなして熱唱、楽しい時間を過ごしました。皆様の御協力のもと、今年もあっという間に師走、2020年のお正月を迎えることが出来ました。1年間ありがとうございました。新年もどうぞよろしくお願い致します。 デイケア職員一同

第27回 地域交流懇談会を開催しました



11月16日桔梗町会館にて「わかりやすい認知症の話」と題し、地域交流懇談会を開催させて頂きました。今回も地域の皆様にご参加頂き、懇談を深めることができましたことを本紙をもって厚くお礼申し上げます。次回は令和2年3月頃の予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。 事務部 村上 浩規

※掲載の写真はご本人様、ご家族様のご了承を頂戴しています。



12月 入所・通所合同行事

クリスマス会



12月の行事「クリスマス会」に三育小学校児童の皆様が来所
 讃美歌の合唱やハンドベル演奏を披露して頂き、会場はクリスマス一色となりました。
 児童の皆さんから手作りのクリスマスカードのプレゼントに、嬉しさのあまり感激の涙が
 溢れ出るご利用者もおられました。雪の降る寒い日でしたが心温まる時間となりました。
 入所部・通所部 行事担当職員 一同

2階・3階入所 作品づくり



今年は2階・3階の各階でクリスマスの貼り絵を作成しました。
 2階は11月に撮影した行事の写真も飾りました。
 3階は貼り絵の他にクリスマスツリーの飾りつけも行いました。
 令和最初の聖なるクリスマスを明るく迎えました。
 2階介護 越崎 聡 3階介護 中村美由希



リハビリテーション室からの「情報ステーション」

寒くなり、家で過ごす時間が増えて来ている今日この頃。外に出る機会が減ってしまうため、座っている時間も長く、活動量が減り、運動不足になってしまいますね。今回は運動強度というものを紹介します。こんな家事が、実はこんな運動と同じくらいのエネルギーを消費するんだ！！＝私、こんなに運動していたんだ！！ということを知ってもらえたらと思います。

METs(メッツ)＝運動強度の単位

座って安静にしている状態が1メッツです。

このメッツに実施時間をかけると「メッツ・時」で身体活動の量を計算できます。

例えば3.0メッツの活動を30分行った場合3.0×0.5時間＝1.5メッツ・時となります。

65歳以上の方は1週間に10メッツ・時が目安とされています。

右表には載っていませんが座ったままラジオ体操は2.8メッツです。

塵も積もれば山となる。毎日、すこしずつの積み重ねです。

春を待っている間、体力を落さないように意識して過ごしていきましょう！！

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家の中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ピリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(134m/分)

作業療法士 中山 香織



【ボランティアさん募集中】

入所、通所されている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



～介護職員募集～

- 介護の資格をお持ちの方
- 資格は持っているが、長いブランクのある方
- これから介護の資格を取る予定の方
- 介護のお仕事に興味のある方

上記に該当される方はご連絡をお待ちしております。連絡先 46-8881 (担当：こうち)

【編集後記】

新年明けましておめでとうございます。本年も当法人施設へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。旧年は令和という新たな時代がスタートした節目の年でもありました。新年はオリンピック開催の明るい話題と共に令和2年は皆様にとって良い年となることを願っております。広報誌「おもいやり」は、おかげさまで発行80号を迎えました。皆様に分かりやすくご覧頂ける広報誌を目指して参りますので、新年もどうぞよろしくお願い致します。広報誌「おもいやり」は医療法人 聖仁会ホームページ (<http://www.sejinkai-mori.jp/>)でもご覧いただけます。

広報係 長島 浩幸

