

ケアハウス大浜 第69号

陽だまり

発行所 ケアハウス大浜編集部
長崎市大浜町934番地1
電話 095-865-5865
<http://kouranosato.com/workplace/ohama>
mail: oohama50@abelia.ocn.ne.jp
令和3年10月発行

お誕生日おめでとうございます

8月



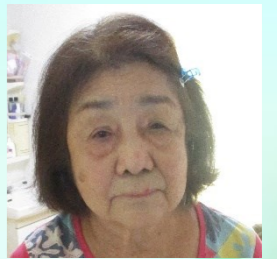
道津彰三様



浦田榮子様



岩永輝様



三輪渥実様

9月



内山ホミエ様

10月



近藤廣子様



西村フミエ様

東京オリンピック・パラリンピックも無事に開催され、日本人選手のメダル獲得、長崎県出身者の活躍もあり、テレビを見ながら「ほら、頑張れ！」と声援を送られる姿がみられました。お話を伺うと自分も昔は運動をしていて懐かしくなった。最初のオリンピックから時間も経ったが、またこうしてオリンピックを日本で見られるとは・・・としみじみ感じられる方、「選手の活躍に感動と元気をもらったよ！」と笑顔でお話をされる方、とても印象的でした。夏の甲子園大会では、長崎商業高校野球部が快進撃を続け、今年の夏はスポーツの話がいつもより多く、ご家族様の耳にも届いたのではないかと思います。

某テレビ番組の特集でステイホーム、テレワーク期間中の生活スタイル変化に伴い、幅広い年齢層での運動不足が問題となっている。と報道がされていきました。「ちょっととした段差で躓いた」「買い物に行って、階段を使うとすぐに息切れしてしまう」「足に痛みがあり、歩くのも辛い」など様々な意見がありました。ケアハウス、福陽の里では以前から、足の筋力低下予防運動を続けています。大事な事は「日々の運動を無理なく継続する」そうする事で怪我の予防、依然と変わらない生活を送る事ができると考えられます。私達スタッフも自身の健康に留意し、常に元気に笑顔で皆様の生活を支援できるように勤めていきたいと思っております。

ケアハウス大浜 濱村秀之

職員一言コーナー

今回はケアハウスの藤田さんです(´ω´)

デイサービス 福陽の里長門です。

こんにちは、デイサービスセンター福陽の里で生活相談員を担当させて頂いております、長門健太です。デイサービスセンター福陽の里に勤務させて頂き、半年が経とうとしております。利用者の皆様とも毎日楽しく元気に過ごさせて頂いております。コロナウィルスの影響により、外出等に制限がある状況となっておりますが、室内レクリエーションを充実させ、これからもコロナウィルスに負けないように楽しく過ごしていきたいと思っております。



夏祭り

今年も大賑わいとなった夏祭りでは、射的や宝引きのゲームや美味しい屋台で楽しかったと皆様の声が聞け良かったです♪



素敵な歌声でした😊❤️



的当てはお手の物♪



敬老会



小坂様
最高年齢 107 歳
松下様 米寿
おめでとうございます。



美味しい食事に職員の余興にと、皆様楽しんでいただけたでしょうか？皆様の健康、幸せを願っております。



簡単！！腰痛予防体操

腹式深呼吸



腰を痛める前に体操をして予防すれば良かった😓



- ・深く息を吸い込んだあと、口をすぼめてゆっくりと息を吐いていく
- ・息を吐きながら、お腹をへこませていく
- ・腰の浮いている部分を床に押し付けるように

キャットアンドドッグ



- ・左図のように顔を上げて腰をそらす
- ・顎を引きながら背中を丸める

事務所からのお願いです。

いつもお世話になっております。事務の小河です。夕方の風が秋めいて参りましたが、皆様方におかれましてはお元気にお過ごしでしょうか？

7月の所得の更新ではお手数おかけ致しました。ご協力のおかげで恙なく市役所への届を終了しました。ありがとうございました。今後も毎年7月は所得の更新を行います。①来年の7月には令和3年1月1日～12月31日の通帳のコピーが必要です。又、②階層2以上の方は医療費控除が受けれますので領収書を破棄しないよう保存して下さい。保管が難しい方は事務所にて預かります、お声を掛けください。ケアハウスにて生活するために必要な手続きですのでご理解ご協力の程よろしく願いいたします。

NHK受信料をお支払いの方にお知らせ

当事務所はNHK受信料免除施設です。必要手続は事務までお尋ねください。

ひまわりは今年玄関前に咲いていた入居者様が育てた「東北八重ひまわり」です。



行事予定

- 11月 オセロ大会
- 12月 クリスマス会、忘年会
- 1月 新年会



新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、予定を変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染予防について

長崎県内のコロナウイルス感染者数が減少傾向にあり、全国的にも落ち着いてきている状況であります。外部の通所サービス、ご家族様の面会に関しましては、10月中旬に会議にて検討します。その後、ご家族様、関係者様に通知文でお知らせいたしますので宜しくお願い致します。

ワクチン接種を済まれた方もおりますが、感染予防につきましては継続して対応していただきますよう、ご協力お願い致します。

