

長生苑ネットワーク



『初春を迎えて』



『クリスマス会開催』



新年明けましておめでとうございます。
新春を迎えて、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
二年に及び新型コロナウイルスの感染対策は施設にとって重い負担となっています。
当施設は、幸運なことに、ご利用者に感染することなく施設運営が出来ています。
年明けよりオミクロン株が予想された通り、日本でも猛威をふるっています。第六波襲来です。

三回目のワクチン接種を職員、ご入所者様に一刻も早く打てる様に尽力いたしました。今まで実施してきた、感染対策を怠ることなく、大阪府が実施している職員の定期的なPCR検査を実施して行きます。
二〇二二年の施設運営方針を掲げました。
『多職種協働で業務改善全職員で取り組む感染症対策』
目指そう安心、安全、快適な施設
それと、今年の課題として令和三年度の介護報酬改定の最大のポイントとなる科学的介護情報システムLIFEへの対応となります。
多職種協働でこの課題に取り組んで参ります。
そして私の下に間事務次長が就任しております。
共々、皆様方のご指導ご鞭撻を賜る様よろしくお願い申し上げます。
事務長 宮田 潔

令和三年十二月十八日土曜日、クリスマス行事を開催しました。
コロナ禍の影響により、フロアでの開催となりました。
まずは女性職員による『パノスト相撲』です。
パノストを顔に被り引っ張り合い、女性同士の激しい戦いが繰り広げられ、見事に皆、不細工な面白い顔になっていました。
おかげでご入所者様には笑って頂けました。
続いて『イリュージョンマジック』が行われました。
大きな箱の中に男性職員が入り、そこに、お手製のナイフを刺していきます。
箱の中からは『痛い・・』と声が聞こえてきます。
ご入所者様にもナイフを刺して頂いていたのですが、なかには、『人を刺す事はない』と断られる方もいらっしゃいました。
そして、男性職員はどうなったのでしょうか？
なんと箱の中から女性（女



『プレゼント！』



『大丈夫かな？』

装？のサンタが現れました！
ご入所者様から歓声が上がり大成功です。
サンタさんから、お菓子が配られ、シャンメリーで乾杯し、クリスマスを祝いました。
ご入所者様の、たくさんの笑顔が見られて本当に良かったです。
介護 相中 理恵子



『手軽にできるながら運動』



コロナ禍による長く続いた自粛生活で、身体を動かすことが減ってしまいました。なので今回はスポーツ庁の資料を基に少しの時間で手軽に取り組める『ながら運動』を紹介いたします。特につまりき予防に効果があります。

○デスクワークの合間に肩こりなどを防ぎ疲労解消に効果のある、首・肩のトレーニング
①椅子に浅めに腰をかけ肩幅より少し広めに足を広げ、爪先を外側に向けます。
腕はクロスさせて椅子の座面をつかみます。
②つかんだ椅子の座面をひっぱりあげるようなイメージで背筋を伸ばしましょう。
背中を丸めず視線はまっすぐにし、息を吐きながら座面をひっぱり吸いながら戻す。
これを五回行う。



○電車やバスの信号待ち時にすねの筋肉を鍛えてつまずきにくくなるトレーニング。
転倒予防につながります。



①立ち止まっている時、片足の爪先をあげて、そのまゝの状態を一回あたり三十秒キープします。反対側も同様に行う。
一日二〜三回くらい行います。ただし、靴床の低い靴を履いている時に行って下さい。

○自転車移動の停車時、ももの付け根のストレッチで体幹が安定して姿勢が楽になります。
①自転車のブレーキを握り、サドルに腰をかけたまま両足の指を地面につけます。
②ブレーキを握ったまま、母趾球（親指の付け根の膨らみ）を後方に引き、膝を股関節より後方に引いて地面につけてこの状態を三十秒キープします。
背中を伸ばし胸を進行方向に向けます。



以上、無理のない範囲で行いながら転倒予防に努めましょう。
看護 下山 依子

『施設のおいしいメニュー』

令和四年正月三日が日

特別食
・蟹ちらし寿司
・和え物
・澄まし汁 他



『皆様に楽しんでいただきました』

『入所・短期入所・通所利用状況について』

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスにおきましては、速やかにご案内できる状態となっております！

通所リハビリテーション（デイケア）につきましては、無料体験を受付中です。その機会がございましたらぜひ以下の担当者まで、お気軽にお問い合わせ願います。
長生苑ホームページにつきましても、ご参照願います。

入所・短期入所担当
支援相談員 服部・南地
通所リハビリテーション（デイケア）担当 住岡・清水

編集後記 コロナウイルスオミクロン株の感染者数が増大、終息の兆しは未だみえません。引き続き感染症対策を徹底し、感染予防に努めていきたいと思います。（丁）

発行 医療法人西浦会
介護老人保健施設 長生苑
Tel 06・6908・7770

ホームページアドレス
<http://www.cyoseien.jp>



『今年の干支は寅』



『すごろく大会!』

新年明けましておめでとございます。
年末年始は、おだやかな日和でございましたが、今年も四日から元氣一杯デイケアスタート致しました。
扉には昨年デイケアルームにてご利用者様に作成して頂いた『ちぎり絵』、『折り紙』を飾らせて頂き、年始めのレクリエーションでは恒例の『すごろく大会』を催しました。
ご利用者様、二組にわかれてすごろく盤に向かい合い、いざスタート!
今回もラッキーなマスちよつと



『家族団らん♪♪』



『美味しそうです!』



『デイケアお正月レク』



意地悪なマス、動物のものまねマスなどいろいろ取り揃え、マスに止まるたびに『やった!』『なんでやねん』っと一喜一憂されておられました。
コマを進めて行きゴールされると満面の笑みで喜ばれ、お正月のひと時を楽しく過ごして頂きました。
今年もコロナ禍ではございますが、しっかりと感染防止対策を行いながら、皆様が元気に笑顔になれる行事や催しを企画して参りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。
デイケア 佐々木 一弘



『職員投稿 我が家のお正月』



と、ご入所者様の待ち遠しい直接面会や外出が出来ますようにとお願い致しました。
皆さん体調に気をつけ、より良い一年になりますよう今年も宜しくお願い致します。
介護 森下 令子

『職員投稿 ゴルフ!一打の重みを感じて』



『楽しいおやつ作り』



退職後のゴルフ友達を作ろうと、令和三年十一月京阪ゴルフ倶楽部競技のシニア月例杯にエントリーしました。
午前中は緊張の中、何とか大叩きすることなく終えました。
ところが昼からのラウンドが、実力以上のスコアが出て、何と優勝してしまいました。
十二月五日のグラウンドマンズスリーの大会の出場権を得て、これも滅多に経験することがないと思い参加しました。
何を間違ったかまさかの優勝。
二〇二二年グラウンドマンズスリーチャンピオンの称号を得ました。
初めて手にしたトロフィーに喜びを実感しました。
日頃の練習にも、熱が入りました。
そして、私にとっては又幸運が起きました。
寒風吹きすさむ中、老体に鞭を打って十二月と、令和



四年一月の月例杯も優勝しました。
何と月例杯三連覇達成です。競技大会四連勝となります。競技大会では優勝を意識したら、ミスショットが多発します。
しかし日頃の練習は、嘘をつきません。
月例杯三試合とも一打差の勝利です。
改めてゴルフの一打の重みを痛感した次第です。
『年老いてもキャリアが積み重なります』。
事務 宮田 潔



『トロフィーを手に喜び』

コロナ禍でなかなか開催出来ていなかったおやつ作りが再開となりました。
感染症対策として他のフロアの方と一緒にしないように、各フロアにて開催しました。
今回参加者の中には目が殆ど見えないような方や片麻痺の方も積極的に参加して下さいました。
二階の方は『モンブランとくずもち』を作り、参加者に百歳になる方も参加し、楽しいお誕生日になりました。
三階の方は『蒸しパンと焼き八つ橋』を作りました。
久しぶりに包丁を持ってくだもの切る作業は心配していた方もいましたが、手際よく作業を



『100歳おめでとう!』



『おいしくできたね』

していました。
四階の方は『フルーツサンドとフルーツパフェ』を作りました。
好きなフルーツだけを食べる方もいましたが、みんな大満足なおやつ作りになりました。
五階の方は一月末にレアチーズケーキを作る予定になっていました。
また参加された方の楽しいお写真をご家族様にお渡し致します。
今回のリハビリ目的
・手や腕の運動
・認知の活性化
理学療法士 岡 皆美