

第39回

# そらまめ

～ケアセンター習志野通信～



介護老人保健施設

ケアセンター習志野

〒275-0025 千葉県習志野市秋津3-5-2

TEL.047-453-5111 / FAX.047-453-5181

- 併設
- ❁ 短期入所療養介護
  - ❁ 通所リハビリテーション
  - ❁ 居宅介護支援事業所
  - ❁ 訪問リハビリテーション事業
  - ❁ 新習志野訪問看護ステーション事業所

## 新年度のご挨拶

昨年からの新型コロナウイルス感染症対策で社会が立ち行かなくなっている中、新年度が始まります。現時点では何よりもこの感染症が一日も早く終息し、以前のような穏やかな日常に戻ることを願ってやみません。特にご家族様には、長期にわたる面会制限につきまして、ご理解頂きありがとうございます。また、施設・職員に対し労いや応援のあたたかい言葉がけを頂きまして、心より感謝申し上げます。

引き続き、広報誌「そらまめ」では、利用者様の施設でのお過ごしのご様子や催し物のレポートを中心に、紙面やWEB媒体を通して発信し、利用者様そして地域とのふれあいの契機となるよう努めてまいります。ご家族様をはじめ関係機関、地域の皆さまには、今後ともご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

ケアセンター習志野 広報委員長



R1.9.15撮影



H31.4.7撮影



### 新入職員の一年を振り返って

先輩方から日々の業務やご利用者様の関わり方など丁寧に教えて頂き、一つ一つ覚える事が出来ています。これからも教えて頂いたことを大切に、努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。

介護福祉士 小林 美月

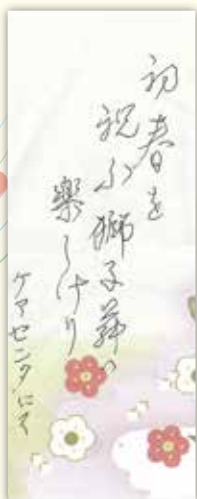


# 冬の施設内行事

師走に入りケアセンター習志野では、入所のフロア・通所のフロアそれぞれで、クリスマスとお正月に向けて装飾づくりを行いました。皆様、楽しそうに手を動かされていらっしゃいました。

元旦には、手先の器用な職員が、この日の為に模造の餅つきセットをご用意。お手製の神社や獅子頭も全てこの職員が心を込めて手掛けた手作り品です。獅子舞を披露した後は、邪気祓いや疫病退散の願いを込め、利用者様お一人お一人の頭を優しくガブリと噛みつき練り歩きました。陽気で楽しいひと時に、皆様大変喜ばれていた様子でした。

コロナ禍の中ではございますが、感染症対策を万全にし、今後も利用者様が笑顔でお過ごしいただけるよう企画してまいります。楽しみにしててください。



外出の機会が減ることで体力が落ちないように、ご自宅で行える運動をご紹介します。

1



2



**立って行う運動** 各10回程度を目安に行ってください。

### ① 膝の曲げ伸ばし運動

効果：立ち座りが楽になるように！

方法：立った状態からゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元に戻る。

### ② 足の横上げ運動

効果：歩行時の横へのふらつき防止に！

方法：バランスが崩れないよう支え、片足をゆっくり外にあげ、ゆっくり戻す。

※体調が悪い時などは無理して行うことは避けて下さい。

リハビリ科  
の  
感染症対策

施設では、多数の方がリハビリ運動時にベッドやリハビリ機器を使用される為、使用後に清拭消毒するのはもちろんのこと、消毒済みであるのか、そうでないのかを誰でも一目でわかるようにしています。皆様に安心・安全にご使用いただけるよう、工夫してまいります。

未消毒

消毒済