



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL : 089-975-7761 FAX : 089-976-5779
http : //www.jikyokai.or.jp/facility/takai/

2階

2階では7月17日におやつでアイスを食べました(*^_^*)
いつもとは違うおやつと紅茶に皆さんにも喜んでいただきました♪
「毎日暑いからアイスもいいね」「久しぶりに食べた」「いつも朝の
コーヒータ임にはコーヒーを貰ってるけど、紅茶もおいしいね」
など利用者さん同士でも会話が弾み、賑やかなおやつ時間になりました♪
来月には夏祭りを予定しています★★皆さん楽しみにして下さい(^v^)

3階

暑い日々が続いてますが、お変わりないでしょうか？3階では7月23日
に季節を感じてほしいとの思いもあり、アイスの日を企画しました！！お
よつに可愛いランチョンマットを敷き、アイスの上にはカラフルな
チョコラースプレーを振りかけ、いつもとはちょっと違う雰囲気
を楽しみました。皆さんアイスクリームをぺろりと完食されていました。
大好評でよかったです♪



テイク～しん

2回目の開催となりますクマリンピック！7月21日（月）～7月26日（土）の一週間で行いました。
今回の競技は、スイカの種飛ばしです。スイカといっても本物ではありません（笑） 大きなスイカの種
をビーチボールに乗せて飛ばす競技です。利用者さんとデイ訓練士・デイ職員が一体となって場を盛り上
げて頂きました。競技前の意気込みで「頑張ります」「優勝するぞ～」という声を聞き、更に会場は盛り上
がりました。結果は水曜日チームが優勝しました。おめでとうございます！
次回は9月に予定しています。さらにパワーアップした皆さんと一緒に競技出来るのを、
職員みんなで楽しみにしています。

行事&クラブ予定

- 8月 5日 三味線・尺八 ボランティア
- 8月 21日 ～ お楽しみ喫茶 (デイ)
- 8月 23日 夏祭り (3階)
- 8月 27日 夏祭り (2階)
- 8月 28日 夏祭り (2階)

※感染対策を行いながら実施しています。

皆さん、こんにちは！
今月から接遇委員会より誕生月花のコラムを掲載したいと思います。
皆さんは誕生石と同じように、誕生月花があることを知っていますか？誕生花は固有の花言葉を持っています。花言葉を知ることで、大切な人が生まれた特別な日に、素敵な一言を添えて、お祝いのメッセージを伝えてみてはどうでしょう♪
今月の表紙は8月の誕生月花のひまわりです。ひまわりは、色や本数によって様々な花言葉を持っています。一般的に、ひまわりは「あなただけを見つめている」「憧れ」「情熱」「光り輝く」といった花言葉があります。また、ひまわりは太陽を追うように育つことから、「崇拜」や「敬慕」といった花言葉も伝えられます。(A1調べ)
今年の接遇委員会の標語は「素敵な笑顔で 素敵な1日 繋がる明日」です。今日も素敵な1日になりますように♪

手芸クラブ

2階では7月12日(土)に初めての試みとして、手芸クラブと称し利用者さんと巾着袋を作りました。

好きな生地を選んで、縫い代を作って、ミシンを使わず布用の両面テープで接着して…裏地付きの素敵な巾着袋が出来上がりました。終始和やかな雰囲気です。「こんなの作るの好きなんよ!」「可愛い!」「何入れようかな!」と会話ははずみました。完成した巾着袋と一緒に、笑顔カメラ

でパシャリ☆

そんな様子を周りで見ていた「ちょっと難しそうだから辞めておく…」と話

されていた利用者さんにも興味を持っていただけたみたいで、「次があるならやってみよう」と言っていた方もいらっしました。今後も利用者さんと一緒に色々な作品を作りたいと思います。



ハビリのツボ



こんにちは、高井の里、理学療法士岡田です。今回は高齢化が進み、「元気で笑顔で長生きを」を目標にして頂きたく、ほんの少しですが自分でできる運動を載せてみました。身体を動かしてみようかな、というきっかけになればと思います。参考してみてください。

★トレーニングメニュー

○膝関節の周囲の筋カトレーニング



- ①椅子に座ってスタート。足首に重りがあれば巻きます。何も付けなくてかまいません。
 - ②両膝を伸ばして5秒間、止める
 - ③ゆっくり足を下ろします。
- 10回×1～2セット

★ストレッチメニュー

○膝関節の裏側を伸ばす



- ①膝を伸ばして座り、タオルを足底に引っかけます。(タオルやバスタオルを使って下さい)
 - ②タオルを引っ張りながら、膝の後ろを伸ばします。
 - ③ゆっくり10秒間、伸ばします。
- ※膝が曲がっている方は膝下に枕などを入れると楽に行えます。
- 10秒×1～2セット

○猫背予防 (安全のため、座って行っても構いません。)



- ①手を後ろで組みます。
 - ②肘を伸ばします。(痛みのない範囲で)
 - ③組んだ手を上、後方に引き上げます。
 - ④10秒キープ!
- 10秒×2～3セット

- 利用者様もですが、ご家族様も行くと良い運動だと思います。無理をせず行って下さい。
- 座る物は動かずにしっかりとしたいすを使ってください。
- 回数や秒数は目安です。疲労や痛みを感じたら、無理をせず、途中で中止して下さい。
- 水分補給を忘れずに、暑い時期ですので、十分に注意して下さい。



待ちに待ったミニトマトも収穫シーズンを迎えました!

利用者さんと職員の愛情をたっぷり注いで育てたミニトマトは甘くてとても美味しかったです。今年の酷暑にも負けず高井の里菜園は、大豊作でした!!



あったかいの里

職員FILE No.295

松りハからコロナ前に異動して7年くらいになる山本由美です。

今の私の癒しは今年1歳になる孫娘と推し活です。孫は小6と小3の男の子が居て久しぶりに生まれたのが女の子。可愛いなあと思っていたのも束の間、動き始めるとちいーっともジッとしてない!ありとあらゆる引き出しを引っ張り中身を出しまくる始末。我が家はいつも泥棒が入った後のよう。小3の兄ちゃんの大事なおもちゃを取っては取り返そうとする兄ちゃんの顔を思い切り叩いて拒否する。取り返されて大泣き!兄ちゃんは叩かれても我慢する。ご飯を食べてもおにぎりを一口で食べる、たまに投げ捨てる、お茶の入ったコップは振り回す、食後は椅子も床もご飯の残骸だらけ!自分が子育て中は「あー!もう!」と頑張っていたのに、孫となると「しゃーないなあ」と笑い飛ばしている。孫が可愛いとはこの事か…甘々なばあばになってます。



もう一つの癒しの推し活はBE:FIRSTを見る事。AAAのメンバー日高さんがオーディションをしてデビューした7人(現在一人活動休止中)。みんなダンスも歌も上手くてイケメン!ステージではカッコ良いのに、普段はワチャワチャして仲良しなみんなを見るのが楽しみ。2年前からライブに行き始めて広島アリーナ、京セラドーム、横浜Kアリーナ、福岡PayPayドームと4ヶ所観戦。福岡では前から3列目の近さ!年々グレードアップするステージに感激しまくり!中でも私のイチオシはダンス世界大会で4年連続優勝したSOTA!もう半端なくカッコイイ!そんなダンスグループでもドラマの主題歌(夢中)や全国合唱コンクール中学生の部(空)など、バラード系も歌ってます。ぜひ聴いてみてください。

こんな60過ぎのばあばで、一杯迷惑をかけると思いますがまだまだ現役で頑張ります!宜しくお願いします。

職員FILE No.296

5月から高井の里2階でパート勤務させて頂いています山下裕子です。以前介護医療院にいましたが、老健施設は初めてで改めて勉強させて頂いています。

なかなか覚えが悪く何度も聞いたりご迷惑をおかけしておりますが、早く仕事を把握して他のスタッフの方達と同じように動けるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。時折、入所者の方の優しい声かけに励まされています。



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)