



社会福祉法人

心のこもった介護サービス

三重ワイエムシエイ福祉会だより

すてきな笑顔が見たいから

2017年6月

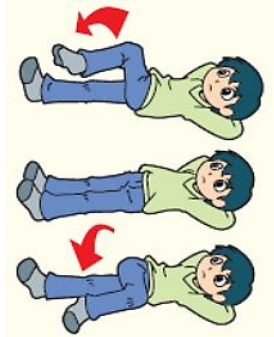
◎ 掲載されているご利用者様の写真は、ご本人様・ご家族様の了承を得ております。

介護者のための腰痛予防

入浴後等に普段からストレッチ体操で筋肉を伸ばしていると、腰痛の予防に役に立ちます。ストレッチ体操は、反動をつけずゆっくりと行いましょう。回数は自分の体と相談しながら無理をしない程度がよく、「テレビをみながら」など、構えず気軽に行いましょう。

【床で行う方法】

① 腰を伸ばす体操



仰向けになり、両手を頭の後ろで組み、左ひざを曲げ、そのまま下半身を右側にゆっくりひねっていきます。左ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま10秒程度静止し、ゆっくり元に戻しひざを伸ばします。右も同様に行いましょう。

② 背筋を伸ばす体操



仰向けになって両手で両ひざを強く抱え込み、10～20秒程度そのまま保ちます。そのあと、息を吐きながらゆっくりとひざを伸ばします。

【独立行政法人 労働安全衛生総合研究所「介護者のための腰痛予防マニュアル」から一部抜粋】



デイサービス

(通所介護)

心のこもったまごころある介護サービス

営業：月曜日～日曜日 19:00まで利用可能



5月の天気の良い時に南部丘陵公園のバラ園に行ってきました。色とりどりのバラが咲き乱れていて周りもバラの香りがしていました。利用者さんもいい香りがすると笑顔で喜んでいました。



【歌謡ショーの様子】



【バラ園】

ショートステイ

(短期入所生活介護)

アットホームでくつろげる介護サービス

今月は、こいのぼりを一生懸命に作りました。今年のこいのぼりは、とても大きくて大変だったので職員も一緒になって作りました。大きいので、普段の工作よりも達成感がありました。



ホームヘルパー

(訪問介護)

家庭に一番近い介護サービス



食中毒は、同じ数の原因菌を体内に取り込んでも、感染・発症する人とならない人がいます。その差は免疫力(菌に対する抵抗力)の違いで、栄養状態にも左右されます。おいしく食べて抵抗力をつけてもらうのも大切な予防です。

ケアマネジャー

(居宅介護支援事業所)



【ツバメの巣が！】

お風呂やトイレにお困りの方！

洗い場で使う肘・背つきの折りたためる椅子、トイレまで大変な場合にはポータブルトイレや洋式の便座(暖房/シャワー付)等も*1割もしくは2割負担で購入可能。いずれの場合もお体の状況によりますので、詳しくはケアマネジャーにご相談ください。

海蔵在宅介護支援センター



5月13日(土)の元気会は、ピアゴへの「お買い物ツアー」に行きました。ボランティアさんの見守り中、普段買い物に行きたくても、なかなか行くことができないのでアノ品、コノ品と買い求め、参加者の皆様は、お買い物ツアーを楽しみました。

職員レク実施



職員会議に先立ち、伊藤佐紀江第1センター長に20年勤務の感謝状贈呈がありました。また、会議終了後のレクでは松永主任による手品のお披露目がありました。

6月の予定



散髪 29日(木) 30日(金) 菖蒲園へお出かけ1日(水)～5日(月) 音楽療法6日(火)・16日(金) お話届け隊 22日(木) ~販売の日~
風の家 23日(金) ブルーミング 15日(木) 21日(水)
あいぷろクッキー 20日(火) 26日(月)



社会福祉法人 三重ワイエムシエイ福祉会 〒510-0803 四日市市阿倉川町14番16号
YMCA在宅介護サービスセンター 電話 059-333-7062(代) FAX 059-333-9830
<http://www4.cty-net.ne.jp/~ymca/index.html> 「三重ワイエムシエイ福祉会」で検索