




発行
社会福祉法人阿育会
TEL 0478-52-0231
FAX 0478-52-0233
e-mail
jyuraku@itkeeper.ne.jp

令和4年
新年号



理事長挨拶

あけましておめでとうございます。
みなさまの健康と幸せをお祈りします。
ありがとう、愛しています。

理事長 石井隆道

◆◆◆◆ 2021.4.1 より、社会法人阿育会ホームページを公開しました ◆◆◆◆

お知らせや、ブローグー覧、グループホーム・デイサービス・小規模多機能型居宅サービス等
のご案内を掲載させて頂いております。

- ・グループホームについては、入居に関してや入居までの流れを掲載しております。
 - ・デイサービスについては、ご利用までの流れ、空き状況やホームでの一日の流れを掲載しております。
 - ・小規模多機能型居宅サービスについては、ご利用までの流れ、お支払方法について掲載しております。
- ※ 各事業所ごとに、詳細を掲載しておりますので、是非ご覧ください。



【 各事業所の紹介 】

<https://aikukai.com>

★ デイサービスじゅらく ★

～小さな笑顔と感謝を大切に～

今日を大切に・今出来ることを精一杯、笑いの絶えない場の提供出来るよう
毎日奮闘しています。人生の先輩方からたくさんの生きる喜びを得ています。
お客様とご家族様の一番身近な共に歩む関係を築きたいと日々努めて
います。在宅生活の一端を担えますようお手伝いをさせて頂きながら誰にとつ
ても居心地の良い場”じゅらく”を作っていきます。よろしくお願ひ致します。



★ グループホームじゅらく ★

介護を受けるためとはいえ、知らない場所で生活することは、誰にとつても不安です。
そんな気持ちを払拭できるようホーム内は家庭的な雰囲気です。スタッフも皆様を家族の一員のよう
に心から迎ひ入れます。



★ デイケアハウスふだらく ★



コロナ渦ではありますが、ふだらくが営業出来るのも本当にお客様のお陰だ
と思います。笑顔と笑い声が絶えないいつも温かい雰囲気の中、自分らしく
過ごされています。
今年もふだらくで楽しい時間を一緒に
過ごしましょう。



★ グループホームあんじん ★

12月27日忘年会をしました。
1年振り返った話をしたり、思い出に残った話をしながら、お茶を飲んだり美味しいお寿司を食べました！



1月3日は新年会でした。
おせち料理とうな重でお腹一杯でした。
今年のアんじんの目標(お客様)
”元気に過ごす事”頑張りましょう。

★ 小規模多機能型居宅介護ほうらい佐原寮 ★

新型コロナウイルス感染症拡大と影響は長期化しており、終息が見通せない状況であります。

感染対策に細心の注意を払いながら最大のサービスを提供し、職員一同いつも皆様の近くに寄り添う存在でありたいと考えております。

今年も皆様にとりまして素晴らしい年でありますようお願いしております。



★ グループホームあすなる ★

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。
昨年は、新型コロナウイルスの影響で、今まで通りの生活が出来ず、不自由な思いをされた方も多くと思います。
毎年1年の振り返りを兼ねて行うクリスマス会も、お客様を呼ぶ事が出来ず、残念でしたが家庭的で温かい雰囲気の中、皆様のたくさんの笑顔を見る事が出来ました。
引き続き感染症対策を行いながら、入居者の皆様が安心して過ごせるよう努めて参ります。



《 座って出来るエクササイズ:腕の体操編 》



※ 腕の機能を保つことは、主に着替え・食事といった日常生活の維持につながります。

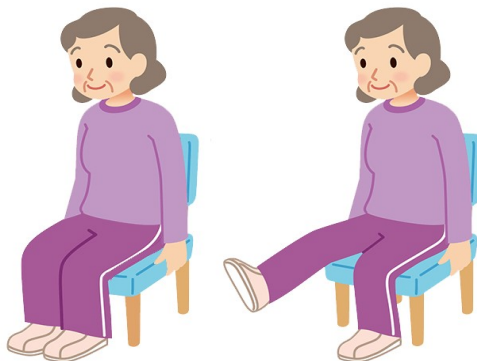
1) グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。
指の関節可動域(関節が曲がる範囲)と握力の維持が期待できます。
また、腕を前に伸ばしたままで行う事で、腕を上げるための筋肉も鍛えることができます。

2) 胸を張って深呼吸

両手を広げて大きく息を吸い、手を閉じながら息を吐きます。
吸うときは鼻から吸い、口から長く時間をかけてはいていきます。
ゆっくりと深く呼吸するようにしましょう。
普段姿勢が丸まってしまいがちな方には、特におすすめです。

《 座って出来るエクササイズ:足の体操編 》



※ 足の体操をすることで筋力の維持を行い、歩行能力や立ち上がりなどの動作の改善につながっていきます。

1) グーパー運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばした位置で10秒静止します。
大腿四頭筋(だいたいしとうきん)と呼ばれる太もも前面の筋力強化ができます。

2) 太もも後ろのストレッチ

片膝を伸ばして、体を前に倒していきます。
ハムストリングスという太ももの後面の筋肉のストレッチができます。
「気持ち良い」と感じる程度に、筋肉を伸ばしていきましょう。

今回は、座って出来る体操を一部ご紹介しましたが、一人では中々運動は継続できません。

しかし、周りの人や家族が協力することで、運動を継続することが可能になり、ご本人の生活の質の向上につながると思います。ご高齢者の方が少しでも自分で生活できるように、皆さんで運動をしていきましょう。