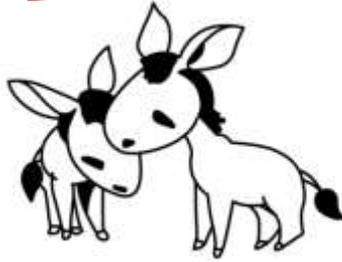


2018.1月号

みんなの家 ニュース



社会福祉法人 近江ちろば会
小規模多機能型居宅介護事業所
ぼだいじみんなの家
住所 湖南省菩提寺 327-16
電話/FAX 0748-74-4147
ホームページ <http://chiiroba.jp>

みんなが住みなれた家で、自分らしく暮らせるように・・・

あなたとあなたの大切な人が笑顔いっぱいになれるように・・・

みんなの暮らすまちが、暮らしやすいまちになるように・・・

私達「ぼだいじみんなの家」は笑顔・熱意・敬意をもって、皆さまとの日々のお出合いを大切に積み重ねていきます

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

今年ぼだいじみんなの家は開設7周年を迎えることになりました。

これまで多くの人に支えられながら歩んできた7年。

お世話になった方々へ改めて御礼申し上げます。

節目の年を迎えるにあたり、スタッフ一同、今一度初心に立ち返り

地域の皆様に安心を届けられるようがんばっていきます。

どうぞ本年もよろしくお願ひいたします。



2017年12月



クリスマス会



メリークリスマス！！今年もみんなの家にサンタクロースがプレゼントを持ってきてくれました♪

今年はみんなの家特製ネームプレートをプレゼント！！

ぜひとも、皆様のかばんにつけてくださいね♪



個別体操

ほだいじみんなの家で行っている個別体操の取り組みについて紹介させていただきます。

毎日、午前中の体操が終わった後、個別にスタッフが体操に付き添い実施しています。個々によって生活課題は様々です。一人一人に合わせた体操プログラムを理学療法士と共に考案し、マニュアルを作成し、しっかり理解した上でスタッフ全員が実施できるようにしています。

転倒予防の為のかかと上げ体操



ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、歩行中のつまずきを予防することを目的として行っています。また、ふくらはぎは、第二の心臓とも呼ばれており、下半身の血液を心臓に押し戻す働きがあり、他にも冷え性改善、下半身の浮腫改善、体内の血行促進といったメリットがあります。

方法

- ①足を肩幅に広げ、テーブルや、壁を持ってまっすぐの姿勢で立ちます。
(元気な方であれば、何も持たずに立ってもよいです。)
- ②ふくらはぎに力を入れ意識してかかとを上げましょう。(つま先で立つような気持ちで立ちましょう。)
- ③静かにかかとを下ろしましょう。※みんなの家では、10回を3回に分けて実施しています。

上記のような個別に取り組んでいる体操のプログラムをこれから紹介していこうと思います。またご自宅でもご家族の協力を得てして頂けると、より良く効果が得られると思いますので、始めは少しずつ体を動かし、毎日の日課としてしっかり体を動かし住み慣れたご自宅での生活が少しでも長く続けられるようスタッフ一同が協力してご支援させていただきます。ご家族や皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



1月のおしらせ



● 日時未定 初詣（苗村神社に初詣に出かけます。）

● 12・22日（金・月） お誕生日会

● 15日（月） 鏡開き 新年会

● 26日（金） お寿司バイキング

● 29日（月） 習字の日