

長鶴の郷だより

山々の緑も、雨に打たれて色濃くなりました。お変わりなくお過ごしでしょうか。梅雨の湿った空気にも負けず、入所者様も職員も元気に過ごしています。



2回フロア紹介

今回の長鶴の郷だよりは2階フロアでの生活を中心に特集してみました。皆様、日々リハビリ、創作活動等元気に取り組んでいらっしゃいます。



一日の流れのご案内

- 6:30 起床
- 7:30 朝食
- 9:00 入浴（月・木）
※ドクターの巡回診察も行っています
- 9:30 集団体操（火・水・金）
- 12:00 昼食
- 15:00 おやつ
- レクリエーション
創作活動等
- 16:45 集団体操（月・木）
- 18:00 夕食
- 19:00 入床
- 21:00 消灯



日々の記録も大切



にぎやかに歓談



大事な業務はしっかりと！！



今日のおやつタイムは？



一緒に歌いましょう～



お楽しみのレクリエーション

集団体操頑張ってます

【 集団体操について 】

2階の集団体操は『立ち上がり』を重視した体操を週5日（月曜日～金曜日）で行っています。

（体操内容）

- 1.準備運動…立ち上がる時に使う手足の準備運動
- 2.起立運動…立位保持・立って足ふみ・立ったり座ったりなど
- 3.整理運動…緊張した筋肉をほぐし、心拍を落ち着かせる運動

4月～6月



きれいな青空のもと新スタッフ加入



AEDの講習会の1コマ



手作りのミニ法被とミニ兜



真剣な表情で聴講



艶やかな踊りを披露していただきました



咲いた咲いたチューリップの花が・・・
昨年の冬、ご利用者様が植えられたチューリップです



昨年4月オープン以来早いもので「長鶴の郷」も1歳になりました。職員も明るい雰囲気の中、ご利用者様の尊厳を尊重したケアの提供を心がけてきました。

私自身も看護師として長年病院勤務をしてきましたが、介護の場にフィールドを移し、「長鶴の郷」のオープンより関わらせていただきました。

何もが初めての経験でしたので毎日が反省の積み重ねでしたが、今振り返ると施設と共に私自身も成長をさせていただいたことに感謝の気持ちでいっぱいです。この気持ちを忘れずHeart to Heart(心と心の通う介護)を実践し、地域や在宅との結びつきを目指していきたいと思っておりますのでどうぞ歩き出した「長鶴の郷」に皆様のお力をかけて下さい。

看護師長 名坂 弘美

座って行う健康体操（足の筋肉を鍛えてバランスの改善をしましょう）

- 足指を握る運動 …… 足の指を5～10秒間しっかり握るように入れ、その後力を抜きます。これを1セット10回で1日3～5セット行います。
- 足指を伸ばす運動 …… 足の指を5～10秒間しっかり伸ばすように入れ、その後力を抜きます。これを1セット10回で1日3～5セット行います。
- 足指を開く運動 …… 足の指を伸ばした状態で5～10秒間しっかり開くように入れ、その後力を抜きます。これを1セット10回で1日3～5セット行います。
- 足指を閉じる運動 …… 足の指を曲げた状態で5～10秒間閉じるように入れ、その後力を抜きます。これを1セット10回で1日3～5セット行います。

編集後記

蒸し暑い日が続きますが、くれぐれもご自愛ください。心よりお祈り上げます。

ご要望・ご意見をお寄せください。

