

長鶴の郷だより

介護老人保健施設 長鶴の郷
 〒435-0031 浜松市東区長鶴町290
 Tel (053)-423-2700 Fax (053)-423-2711
 HPアドレス <http://www.nagatsuru.com>

一雨ごとに暖かくなり、春の足音も近づいて来た今日この頃です。長鶴の郷もこの3月で丸2年がたちます。介護の現場は、ベテランも若手も立ち止まることのない切磋琢磨の日々でもあります。一人での力は微力でも、一步一步前進していけるようようスタッフ一丸となり、ご利用者様の笑顔を励みに頑張っていきたいと思っております。

尚、ご家族様よりのご意見ご要望ご相談等ありましたら、窓口として相談員・長鶴の郷指定居宅介護支援事業所が対応させていただきます。

皆さんこんにちは。

去年の10月より長鶴の郷で介護支援相談員をしております昇 俊介と申します。今まで介護の現場に居ましたが、ご縁がありましてこうして相談員となり、早いもので半年が経過しております。不束ですが一つ一つ自分に出来る事を増やしていこうと思っておりますので皆さんお気軽にお声を掛けてください。



ご自宅で生活しながら介護保険のサービスをご利用になりたい方の支援をさせていただきます。また、施設入所から在宅復帰をご希望の際にも微力ながらお力になればと思っております。半人前ですが「長鶴の郷」での出逢いを支えに頑張っております。今後とも宜しくお願い致します。



長鶴の郷 指定居宅介護支援事業所
岡村 美香

給食では月1回行事食を取り入れ、季節を感じて頂けるお食事をご提供しています。入所者様が笑顔でお食事を食べていらっしゃる様子を拝見することで励まされ、また喜びを感じています。まだまだ至らない点も多いですが、皆様にご満足して頂けるお食事をご提供していけるよう、給食スタッフ一同努力し、頑張っていきたいと思っております。



管理栄養士 真木 寿美

～姿勢と腹筋～



人間は常に地球にはたらく重力の影響を受けています。じっとしていても重力に抗するように筋肉が働いているのです。立っている時、座っている時、少しでも姿勢を正してみてください。するとより腹筋が働いていることが判るはず。ダラッと立ったり座っていると楽かもしれませんが、でもそれは、本来働くべき筋肉を使っていない！ということ。これをずっと繰り返していると・・・姿勢はくずれ、筋力は低下し、腰痛、膝痛などいろいろなトラブルにつながりかねません。今日から少し姿勢を意識し、ピンと胸を張ってみてください。気分も良くなりお休みしていた筋肉がどんどん働きだしますよ。これもまた転倒を予防することにつながります。

【月刊デイより抜粋】

2008・12～2009・3

皆様の声援を受け、スタッフ大奮闘！！の行事がいろいろ催されました。



12月・舞踊ボランティアさんによる粋な姿



元気に鬼退治！



2F・3Fで行われた豆まき

鬼への豆まきは大盛況でした！



迫力の鬼退治でした！！



いつまでもお元気で！大熱戦のボール転がしゲーム！



誕生会での1コマ



誕生会では、職員が得意な踊りや、楽器演奏、手品等趣向を凝らし披露しています

職員によるとじょうすくいお見事でした！



3月3日 お雛まつり

2FCW 嶋さんの熱演

デイケアにてお茶会が開かれました。



秋理事によるお点前



美味しく頂戴しました。



あわただしい時間の中でふっと、心、落ち着けるひと時でした。



編集後記

春本番も、もうそこです。より良い介護をめざして3年目へのスタートです。宜しくお願いいたします。

理事とボランティアの方々に、ご利用者さまから「心」の文字を書いた色紙が贈られました。

