



# G&R 通信

グリリバ



始めましょう  
介護予防!!

## 骨粗鬆症予防体操

骨粗鬆症は、骨がもろくて骨折しやすい状態になる病気です。骨粗鬆症になると、ちょっとしたことで骨折してしまい、歩行できなくなったり、寝たきりになるリスクが高くなります。今回は機能訓練指導員the猿渡から、骨粗鬆症を予防する体操をお届けします。Lesson. 1~4の運動を10回ずつ、毎日行ってください。自分のペースで無理なく続けてみてくださいね。

### Lesson. 1 うつぶせ背筋運動

①肘を曲げうつ伏せになります。



②背中をそらしながら肘を伸ばしていきます。



### Lesson. 2 四つんばい背筋運動

①四つんばいになります。



②臀部を後ろ上方へ突き出します。



### Lesson. 3 足上げ腹筋運動

①あお向けになり両足をそろえます。



②両足を10cm程上げて、ゆっくり下ろします。



### Lesson. 4 腰上げ腹筋運動

①あお向けになり膝を曲げます。



②腰を前方に持ち上げます。



寄贈・寄付

ありがとうございました  
川井 眞佐子 様

幸運の施設長を探せ!...グリリバ通信のどこかに隠れている施設長を探してね!

#### 編集後記

新型コロナウイルスの影響で未だに施設の行事が行えない状態が続いています。しかし、少しでもご入居者・ご利用者に楽しんでいただこうと、できる範囲で創意工夫しながら行事を行っています。広報誌を通じて、その様子が少しでもご家族の皆様にお伝えできれば...と思っています。

広報委員一同

#### 特別養護老人ホーム

グリーンアンドリバーホーム  
デイサービスセンター  
ケアハウス

総社市清音三因1074-1

TEL 0866-92-4165

E-mail: skymfukushi@mx9.tiki.ne.jp

ホームページ: <http://green-river.or.jp>

居宅介護支援事業所... TEL 0866-92-7881

中央部南地域包括支援センター... TEL 0866-92-7888



節分



はい！！チーズ



節分では、シクの一環で作成した手作り鬼が登場し、紅白に分かれて豆にみたてたボールを鬼の口に投げこみ、得点を競うゲームで、「鬼は外～、福は内～」と、無病息災を祈りました。最後は鬼と記念撮影です。

ひな祭り



なんと、このひな壇、七段あります。見応えばっちりです。



バレンタイン



バレンタインはチョコパイをデコレーションしてポケモンチョコに！見てもニコニコ！食べてもニコニコ！

ひな祭りでは、お化粧をし、お内裏様とお雛様の衣装をして記念撮影をしました。また、事務所前の大きなひな飾りを見に行きました。

特養通信Vol.68

お正月

書初め  
職員が書いた手本を見て、すらすらと、筆を走らせておられました。お正月を連想する言葉を書いていただきました。



今年のお正月は毎年恒例の福笑い、書初め、おみくじに加えて絵馬の奉納や凧あげを楽しみました！おやつ作りでは、雑煮やぜんざいを作り存分にお正月を満喫しました。

おみくじ、絵馬奉納  
今年1年のゲン担ぎ、何ができるかな？？  
※おみくじと絵馬は職員の手作りです。



福笑い  
上手くできるかなー？？



凧あげ  
風も強く、高く飛びました！！



ぜんざい作り  
美味しいぜんざいを食べて心も体もぽっかぽか！中に入っている白玉は豆腐を混ぜて噛み切りやすくしています。





# デイサービス

デイサービスでは、12月に「餅つき」を1月に「新年会」を行いました。餅つきでは、「コロナ」や「水害」等の厄払いの意を込めて力強くつき、皆で食す事で良い一年となる事を願いました。新年会では、「鶴亀神社」に参拝をし、絵馬に願い事を書きました。また、今年も獅子舞が登場し、皆様の頭を噛み、福を授けてくれました。



餅つくくんは男の仕事じゃ!



上手じゃな~

だいが餅になってきたなあ



杵取りなう任せなさい



鏡餅はこの位で良いのかな?



まだまだあるでえ

運んじやるけえ、食べる分を乗せんしゃい



お賽銭をどうぞ

想いを込めて...

家族が元気な事が一番じゃ



ありがたや~  
ありがたや~



良い一年になりますように...



健康第一です

# ユニット

年明けにはそれぞれのユニットでお正月ならではの遊びを楽しみました。皆さん真剣な表情でチャレンジされていました。

書初め



福笑い



目隠しをして眉・目・鼻・口を貼っていきます。左手で確認される方そのまま貼る方それぞれのやり方で可愛い?顔の完成です。

風船羽子板

職員手作りの羽子板でいざ勝負! 飛んで行ってしまわないように紐付きですが...(笑)



鶴亀神社参拝



引いた番号のおみくじが今年の運勢です。さてさて、今年はどうでしょうか...



# ショートステイ



上手く炊けるかしら



上手く炊けたみたい

今日は何合炊けばいいのかしら



あったかご飯

昼食のみですが、食堂での炊飯を開始しました。



テーブルで

今日はごちそうよ

準備も手伝っていただいて、ゲストルームで握り寿司とお鍋を囲みました。



完成!



お座敷で

鍋パーティー



飲み物も充実！お酒も飲みました。



お酒もすすむわ



「笑う門には福来る」  
素敵な笑顔の花が咲き誇るよう、  
新年度からも務めてまいります。


# ケアハウス

今回は1月と2月の活動をお伝えします。  
寒い冬ももう終わりですが、ケアハウスでは「楽ごもり」で冬を過ごしました。  
1月は新年会で豪華な鍋料理を堪能し、  
2月は焼き芋と回っていないお寿司で至福のひと時を。  
の巻!



まっとかれえ! 腹減った



海老・蟹たっぷりの超豪華寄せ鍋でした!  
でも一番人気は「うどん」でした...  


空くじなしの運試し! みんな「当たり」で大喜びです!  





ビンゴ!



お寿司や焼き芋、美味しそうですね!  
サツマイモはケアハウスで収穫しました!  




厨房の方が握り寿司の実演をしてくださいました。  
回っていないお寿司なんて久しぶりです!  




# 機能訓練特集!!(特養)

特養ご入居者が日常生活動作を安全に行えるように  
ご本人の能力や意欲に合わせて訓練を  
行っています。  
今回はその一部をご紹介します。

## 立位訓練

安全に車いすやベッド、トイレの  
間を移動できるように車いすか  
ら平行棒を持って立ち上がり  
立位を保持する訓練を行います。



酒津を歩きたいなあ。  
飲んで、歩いて、靴を破い  
て、よう遊んだもんじゃ。川に  
落ちたこともあるで。(笑)



1回しか踊ったこと  
ないけど、ワルツを踊っ  
てみたい。楽しかったわ。  
もう1回やってみたい  
なあ。



私に任せて〜



## 機能訓練指導員 the 猿渡



ご入居者の笑顔や、  
「できたわ〜」「立てた  
た〜」の言葉がとて  
もうれいす。

野菜や花もご入居者と一緒  
に育てています。収穫をとて  
も喜んでくださいます。収  
穫の詳しい内容は以前の  
号を参照してくださいねww

## 歩行訓練

歩ける能力や筋力がある  
方を対象に、目標を決めて、  
生活の中での移動に合わせて  
両側から支えて訓練を行います。



歩けるようになったら山に松茸を取り  
に行きてえなあ。よう山  
に登りようたんで。



## 関節可動域訓練

身体のおねじれや拘縮の予防のため、両  
手足の関節の曲げ伸ばし、足首の運動、  
足のマッサージを行っています。



はやく家族に会  
いたいなあ。会って手  
をつなげるように  
がんばるよ。



こんにちは! 新生☆

# 中央部南地域包括支援センターです!

4月から新体制で  
がんばります!  
地域の困りごと、  
いつでも相談  
待ってます!!

佐々木 武史

4月から新しく  
包括の仲間  
になりました!  
地域の皆様と一緒  
にがんばります!!

浅沼 智幸

お困りごとが  
ありましたら  
いつでも  
ご相談ください。  
笑顔で対応  
いたします!

山田 圭子

いきいき講座、  
100歳体操、みなみちゃん  
カフェ、認サポ等々  
どんどん  
やっていきますよー

楢村 明子

主任ケアマネ  
がんばりますよ!  
地域の皆さん  
待っててね

大西 充子

総社市では、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いきいきと  
した生活を続けられるよう、さまざまな面から高齢者やそのご家族を  
支える機関として、地域包括支援センターを設置しています。

地域包括支援センターでは、社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師  
の専門職が相互に連携して総合的な支援を行います。また、予防ケアマネ  
ジャーが、要支援認定を持たれた方のために、自立支援に向けての介護サー  
ビスの調整を行います。

高齢者本人からだけでなく、ご家族、近隣にお住まいの方からも相談を  
受けますので、お気軽にご相談ください。

TEL:92-7888