



G&R 通信

グリリバ

今号の笑顔



デイサービスにて…
誕生日の記念撮影

新入職員紹介

3月と4月に新しい仲間が増えました。
少しでも皆さんに知ってもらえるように新入職員さんにインタビュー
してみました。

黒田 君江 (くろだ きみえ)

ユニット型特養 こもれびユニット配属



- Q1. 休日はどんなことをして過ごしてる？
子供と買い物をしたり、韓流ドラマを見て過ごしています。
- Q2. 自分を動物で例えるなら？
おとなしくて恥ずかしがりやな所がパンダに似ていると思います。
- Q3. 好きな芸能人、有名人は？
BTSやK-POPアイドルが好きです。
- Q4. 好きなテレビ番組、動画チャンネルは？
韓流ドラマが好きです。
- Q5. 最後に一言お願いします。
よろしくお願いします。BTSの話になると喜びます。



三嶋 竜弥 (みしま たつや)

従来型特養 東ユニット配属



- Q1. 休日はどんなことをして過ごしてる？
海で釣りをしたり、家でゴロゴロしたりゲームをして過ごしています。
- Q2. 自分を動物で例えるなら？
ミニチュア・ピンシャーみたいに可愛いと言われた事があります。悲しいです(泣)。
- Q3. 好きな芸能人、有名人は？
村田基、高橋優介が好きです。どちらもプロの釣り師です。
- Q4. 好きなテレビ番組、動画チャンネルは？
YouTubeの「きな猫釣りちゃんねる」が好きです。
- Q5. 最後に一言お願いします。
一生懸命頑張ります！！



編集後記

春風が気持ちよく、桜の花が咲き誇る今日この頃…。世間では新型コロナウイルスの制限が緩和され、さまざまな行事が開催されて徐々に活気が戻りつつあります。施設ではまだまだコロナ前の時のようにはいえませんが、ご入居者・ご利用者に楽しみのある行事を行い、広報誌で発信できたらと思っています。

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 総社市清音三因1074-1
TEL 0866-92-4165 (代表)
E-mail: skymfukushi@mx9.tiki.ne.jp
ホームページ: <http://green-river.or.jp>

デイサービスセンター・・・TEL 0866-93-4165 (直通)
ケアハウス・・・TEL 0866-31-8139 (直通)
居宅介護支援事業所・・・TEL 0866-92-7881 (直通)
中央部南地域包括支援センター・・・TEL 0866-92-7888 (直通)

※個人情報保護のため、グリリバ通信に写真や名前の掲載を控えて欲しいと希望される方については当施設にご一報下さい。

特養通信VOL.76



お正月

書初め・絵馬・初詣。
東ユニットでは手作りおみくじ・雑煮作り。
西ユニットでは福笑い・年賀状作り。
様々なレクリエーションを企画して
一年の始まりを楽しみました。
今年も元気に楽しく過ごせますように…。



ひな祭り

コロナの影響で中止した夏祭りの代わりに
春祭りは豪華に行いました！
皆さん大好きな射的はもちろん、
輪投げやわたがし、大判焼きなど
昔なつかし屋台がたくさん並びました。
特に大判焼きの屋台は
できたてほかほかの大判焼きだけでなく
あったかい甘酒も一緒にいただけるとあって
皆さんご満悦の様子でした。



節分

鬼に扮した職員が
各ユニットを
周りました。
豆にみたてた玉を
投げていただきました。
「鬼は外～福は内～」
の声が飛び交いました。



お好み焼き

ベランダの菜園でできた
キャベツを使って
お好み焼きを作りました。
とても美味しいと
喜んでおられました。

※収穫・生地作りを
手伝っていただきました。



ひし餅ケーキ

ホットケーキに色を付けて
ひし餅のように
かわいく重ねました！
甘くておいしい
ひし餅のケーキを
皆さん笑顔で
いただいております。



ユニット

少しずつ春らしく暖かい日が増えてきました。
散歩や外出が早くたくさんできるといいですね。

節分

リアルな怖い顔の鬼が登場！
かっぱい鬼に向かって
玉を投げられる方、
気の毒な...と言われる
遠慮して投げる事の
できない方がいたり
わいわいと賑やかに
今年も厄除けを
行いました。

※ 鬼があまりにもリアルすぎるため、一部規制しております。

ひな祭り

輪投げや射的などを楽しまれたり、
甘酒・たこ焼き・綿菓子等
美味しい食べ物の屋台も出て、
楽しいひな祭りになりました。



上手く
できるかな~



デイサービス

今号は1月に行った「福笑い」、2月の「M-1(昔遊び)グランプリ」について掲載いたします。
福笑いでは、近くのご利用者同士で誘導し合い
できた作品に大笑いしながら楽しみました。
M-1グランプリでは、チーム対抗戦形式で、コマ
や竹とんぼ、お手玉等で点数を競い合いました。
皆様、当時を思い出され本気になって挑戦されて
いました。





ケアハウス

季節が春となり、だんだんと暖かくなってきました。新型コロナウイルス感染症の感染者も減ってきており、活動しやすい環境になってきていますが、高齢者施設では安全確保のため、外出や面会について制限をさせていただいております。その中でも入居者に楽しんでいただける行事を実施しましたのでご紹介させていただきます。

忘年会

昨年12月に忘年会を実施しました。皆さま「1年はあっという間だったなあ〜」と言われ、楽しまれました！

誕生日

今年の1月に誕生日を迎えられました。おめでとうございます！！



ショートステイ

マスク着用が自己判断となりましたが、ショートご利用の際はマスク着用をお願いしております。諸事情によりマスク着用ができない方はご連絡ください。私は感染症対策はもとより花粉症対策のため、マスクが外せません。毎年この時期は辛いです（涙）花粉症のみなさま、ご自愛ください。

2月、節分を行いました。思い思いの鬼のお面を作製し鬼ヶ島が完成！（右写真）大きな鬼のめに向かって「鬼は外！福は内！」と元気よくボールを投げています。（下写真）



すき焼き

すき焼きの行事を開催しました！ご入居者も準備を手伝って下さり、大変好評でした！！



3月、ひな祭りを行いました。皆で会場の飾りつけとプリンアラモードの盛りつけをして♪今日は楽しいひなまつり♪



お役立ち 健康情報

皆さん!ご存じですか?

2025年には65歳以上の
高齢者の5人に1人が認知症になると
予想されています。

これからは、認知症予防が非常に重要になってきます。
予防のポイントについてまとめてみました。
ぜひ参考になさってください。

! 認知症予防のポイント!

食事



DHA、EPAを
摂りましょう。

睡眠

7時間の睡眠が
適しています。

運動

散歩や体操を
習慣にしましょう。

生活習慣病の改善

● 高血圧、糖尿病はきちんと内服
しコントロールすることが大切
です。

● かかりつけ医を持ち、定期受診
しましょう。

● 脳トレは脳の刺激になります。
間違い探しやナンプレ、クロスワードなど、
楽しんで取り組むとよいでしょう

● たばこは百害あって一利なし
できれば禁煙を!



元気で長生き!
いきいきと暮らしましょう



居宅介護支援事業所
グリーンアンドリバー介護支援センター
TEL 0866-92-7881(直通)

中央部南地域包括支援センター
TEL 0866-92-7888(直通)

そうじゃ吉備路マラソン

2023/2/26 4年ぶりに「そうじゃ吉備路マラソン」が
開催され、施設から3名の職員が出場しました。
この日の為に毎日ランニングを続け、コンディションを
整えてきた3名。
天気にも恵まれ、お揃いのグリリバTシャツを身にまとい
出走前に記念撮影📷



いってきます♪
必ず完走するから、
ゴールで待っててね!

結果、3名ともリタイヤすることなく無事完走できました。
実は、10kmに参加の2名をゴールで迎えることはできましたが、
フルマラソンに参加の1名は、さすがにゴールで待つことができず、
一足先に施設へ戻り、迎えの連絡を待っていましたが、連絡がなく不安にも
そんな時、フルマラソンを完走した足で施設まで歩いて帰ってくる姿を発見!!
フルマラソン後とは思えないさわやかな笑顔でした☺

by リポーター 遠藤



天気も良くて、久しぶり
にマラソンへ参加できて楽しかっ
たです!しんどかったけど、途中、
すれ違う仲間を見て元気がもら
えました!

頑張りました!
これからもまだまだ頑張ります!
総社と岡山のマラソンしか参加し
たことがないので、もっとたく
さんの大会に参加したい
です。

途中、苦しくて足が
止まりそうになったけど、
ゴールで待っていてくれる人が
いるから頑張れました!



無事に大会が開催でき、実行委員の方、ボランティアの方、応援して下さいました方、皆様に感謝です。
来年も出場目指して頑張りますので、応援よろしくお願いいたします☺