

広報誌

# ほのほの



## 新年のご挨拶



社会福祉法人 ウエルケア  
 特別養護老人ホーム  
 伊勢あさま苑  
 施設長  
 中北 幸男

新年、明けましておめでとうございませう。  
 皆様方には、お健やかに新しい年を迎えられたことと拝察し、心よりお慶び申し上げます。

平素は、伊勢あさま苑の運営に多大のご理解、ご協力を賜っておりますこと、年頭にあたり、厚くお礼申し上げます。

さて、コロナの影響がまだまだ払拭できない中、インフルエンザが猛威を振るっています。ご利用者やご家族の方々には、引き続きご不自由ご不便をおかけすることになるかと思いますが、ご理解を賜りますようお願いいたします。今後も感染状況を十分に見極め、一日も早く予防策等を緩和し、正常な運営が確保できませうよう、努力してまいりたいと思っております。

一方、昨今の異常ともいえる諸物価の高騰が収まらず、多くの方々が厳しい生活を強いられているのではないかと思います。苑の運営におきましても、人件費や関連する諸物価の高騰により、大変厳しい運営を余儀なくされております。

国も介護施設等の窮状を理解し、早急に支援策を講じるとしていますが、私どももいたしましたし、今日までに培った経験やノウハウを活かし、苑の理念であります、地域の皆様方から信頼される、安心、安全で質の高いサービスの提供が継続できますよう、今後とも懸命の努力を傾注してまいりる決意を新たにいたしております。

皆様方には、変わらぬお力添えを賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。  
 新しい年を迎え、皆様方のご健勝、ご多幸を心よりご祈念申し上げます、ご挨拶いたします。

ハロウィン



デイ  
サービス



文化祭



お持ち帰りレク



押し花を使った  
ネームプレート作り



ハロウィンスティック作り



クリスマス



フットマッサージ

足の裏をマッサージしてリラックス効果があります。



機能訓練

イージーウォーク

足先を上下させ足首の運動をします。

滑車

両腕の運動をします。人によって重さを調整して腕の筋力アップにもなります。



平行棒

両端のバーをもちながら歩く運動をします。途中に踏み台を置き、踏み台昇降もできます。階段や段差を歩く練習になります。



## ユニットケアとは



全室個室対応でキッチン、リビングを備えており、1ユニット10人以下で個別ケアを提供します。プライバシーが確保されリビングに出ると交流の機会が持てるのもユニットケアの特徴です。  
あさま苑には2ユニット（20床）あります。

## ユニット



縁日



書道



工作  
(もみじ)





土鍋でじっくり  
炊き上げました



実演レク  
(秋の味覚の炊き込みごはん)



栗がたっぷり!



正月レク



今年も  
よろしく



個別リハビリ

歩行訓練、立位訓練、発声練習、腕上げ運動等、個々の状態に合わせて、計画を立てて、看護師や介護スタッフがリハビリを行っています。頻度は週1～毎日とその方の状況に合わせて実施しています。



# 従来型& ショート



クリスマス



正月レク



外出レク



### 音楽クラブ



### リハビリ

手軽にできるリハビリを行っています。

#### ミニリハビリ (ミニリハ)

弾力のあるボールを握った握力トレーニングや、発声練習を行っています。握力の維持・嚥下機能の維持を目的としています。



#### リハビリアクション (リハアク)

立位訓練・歩行訓練とボール訓練を各利用者に応じて実施します。主に下肢筋力の低下予防を目的とし、併せてボールを使った上肢の訓練も行います。

#### レクリエーションリハビリ (レクリハ)

動画を見ながら音楽に合わせて、上肢を動かします。可動域の維持・向上を目的として月2回実施しています。



## はなちゃんの ワンポイント☆アドバイス

### フレイルって知ってる？



はなちゃん

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことだよ。フレイルは、早く対策を行えば元の状態に戻る可能性があるよ。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があるよ。

#### 社会参加

- 地域活動などへの参加
- 人と会えない時にも家族や友人と連絡を取る



#### 栄養・口腔

- 1日3食バランスのいい食事
- 食後は歯や入れ歯の手入れ



#### 運動

- 屋外での散歩、家での体操やストレッチなど、意識して体を動かす



### フレイル対策の3本柱

## あさま苑の研修

応急手当普及員の資格を持った職員が講師となり、伊勢市消防から機材をお借りし、AED使用について訓練をしました。

使用方法や注意点を再確認し、緊急時に慌てず迅速に行動できるよう定期的に訓練を行っています。



### 施設見学・相談

随時行っております。  
お気軽にご相談ください。

受付時間

9:00~16:00

### あさま苑 ホームページ

<http://www.asamaen.jp>

ブログで、苑の行事などを随時紹介しています!!  
ぜひ、ご覧ください。



情報  
発信中!

いつも広報誌ほのぼのをご覧いただき、ありがとうございます。  
8ページの特大号になり3回目。今回は入所部門通所部門に分けて日頃の様子や行事写真、クラブ活動やリハビリの様子を掲載させていただきました。広報誌を通じてあさま苑をより知っていただく機会となれば幸いです。

## 編集後記

今年の干支は丙午（ひのえうま）ですが、丙は火のエネルギーを象徴し、午は行動力、前進力の象徴でエネルギーが強い年と言われています。「人間万事塞翁が馬」（一喜一憂せずとの意味）の精神で前向きに進んでいきましょう。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

看護師・介護士  
・栄養士  
募集中!



こなちゃん

## 〈編集〉特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑

住所 伊勢市朝熊町3074-11

TEL 0596-20-5511 FAX 0596-20-5577

