

# みんな



## ご挨拶

小規模特別養護老人ホーム  
あっぷるの里久保田  
施設長 永井 奈穂子

日頃より当施設の運営にご理解、ご協力を賜り、誠に有難うございます。

今般、新型コロナウイルス感染症の流行も今年の二月で、三年が経過しました。また、ロシアのウクライナ侵攻が始まり、一年が過ぎてしまいました。

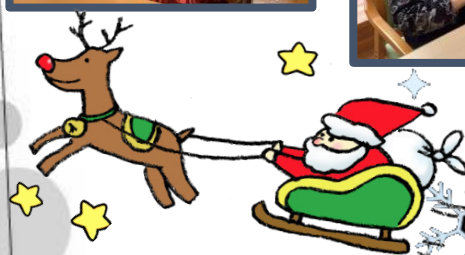
「健康」と「平和」は、いつの世も誰もが願うものだと思いますが、ここ数年は、それが世界中で脅かされているように思います。一日も早く平和が訪れることを願わずにはいられません。

私達の施設は、地域密着型の施設として、平成二十四年四月に開設され、もうすぐ十二年目になります。地域の皆様とは、夏祭りや介護教室の開催、あっぷるの里久保田での百歳体操への参加などで、交流の機会を持たせていただきました。顔馴染みの関係でありましたが、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るって以来、感染症予防対策のため、地域の方々の来訪を休止とさせて頂いてまいりました。近々、介護教室などで皆様が施設を訪れることが出来るようになればと思っております。

今年五月から、新型コロナウイルス感染症が、第二類から第五類引き下げられることになり、さまざまな国民の行動規制が緩和されることとなります。ようやく、通常の生活に戻りつつあります。しかし、感染力が弱くなるというわけではなく、ますます感染のリスクが高まることも予想されます。介護施設にとっては、また一つ大きな課題となります。

今後、新型コロナウイルスとの共存を図りながらご家族様、地域の方々との関わりを取り戻していくことが、新たなステージとなると思います。

これからも、より良い施設の運営のために精進して参りたいと思っておりますので、よろしくお願ひ申し上げます。



あっぶる

クリスマス



今年もあっぶるの里久保田にクリスマスの季節が  
やってきました！！

ケーキを作ったりツリーを飾り付けたり  
各ユニットで素敵なクリスマスを過ごされました。  
楽しそうな皆様の笑顔がツリーの飾りよりも  
キラキラと輝きます！



# 小規模多機能型 居宅介護事業所

小規模多機能では毎月季節に合わせた行事を行っています。  
今回はその様子をご紹介します！！

## 秋

### 敬老会

### Happy Halloween

### 食欲の秋 フルーツバイキング



おめでとうございます



## 冬

### クリスマス会

### HAPPY BIRTHDAY

### 誕生会 & お茶会

Merry Christmas!



## 迎春

### お正月 卯年



年賀状を書きました！

あっぷる神社で初詣



# ショートステイ～ さくらユニット ～

## 敬老会



お寿司の出前を取り美味しく頂きました。  
久しぶりのお寿司に食べる手が止まりません！  
美味しい物を沢山食べて皆様長生きして下さい！！

## 誕生日会

誕生日は企画を準備して  
ユニット全体でお祝い！  
誕生日の方はもちろん  
全員が笑顔になれる日です！



## 初詣



新しい年がやってきました！  
『今年も1年健康で過ごせますように・・・』  
あっぷる神社に初詣に行きお参りをします。  
うさぎのおみくじを引いて今年最初の運試し！

## 団子木作り



ショートステイの団子木は団子から手作りでです！  
皆様、団子を丸めるのも真剣です。  
完成した団子の大きさや形は人それぞれ。  
世界に1本だけの素敵な団子木が完成しました！

## 節分



今年は豆の代わりにボールで鬼退治！力いっぱい振りかぶって『鬼は外！福は内！』  
今年も皆様が病気や災害に負けない1年となりますように・・・

# 小規模特別養護老人ホームもみじユニット



9月19日は敬老の日 皆さん写真をパシャリ!!



おやついっぱい貰うぞ!!

10月にはハロウィンがあり美味しいお菓子を沢山召し上がりました。仮装もされて皆さんお似合いです!!



おやつを貰い満面の笑み😊



## 2023年 初詣



2023年になりました!!

今年もあつぷる神社でお参りをさせて頂きました!

今年一年も健康で過ごせますように



大吉出るかな?



今年も笑顔  
いっぱい  
過ごしま  
しょう



# 特別養護老人ホーム

# いちよう・けやきユニット

## 芋煮会・フルーツバイキング

10月には皆さんが大好きな芋煮や  
あけび、柿やぶどう、梨などの秋の  
味覚を楽しんでいただきました。



秋のくだもの  
盛りだくさん♪



うんまい芋煮だ！



栗ごはん、あけびの味噌炒め、  
芋煮をユニットで作りました！



それっ！



## 秋の運動会

ユニット対抗での風船バレーと玉入れ  
を行いました。職員も加わり「それっ！」  
「いっー！」と大盛り上がり！大接戦の  
運動会となりました。

終わった後はまったりとおやつタイム♪  
栗のケーキを美味しくいただきました。



あ〜ん♪

頑張った皆さんに  
参加賞のプレゼント😊



2023 卯

明けまして  
おめでとう!



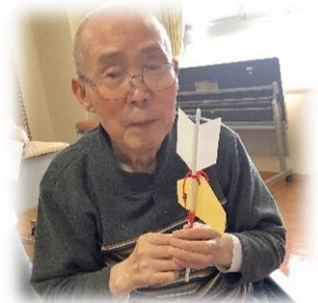
やった!  
大吉!!



毎年恒例!

あぶる神社で初詣をしました!

今年も皆様健康で、  
素敵な一年になりますように...



鬼は外!



## ワンポイントアドバイス

腰には座っている時、立っている時に体を支える役割。歩く、持ち上げるなどの体を動かす役割。内臓や神経を保護する役割があります。体を動かす際に必要不可欠な腰。痛めてしまうと日常生活に大きな影響が出てしまいます。そこで今回は腰痛について紹介したいと思います。

### 1. いい姿勢とは？

体を支える腰ですが、悪い姿勢で過ごしていると腰に余計な負担が掛かり腰痛の原因になります。そこで正しい姿勢の確認をしてみましょう。

壁に背中をくっつけて立ちます。かかと、お尻、肩、頭も壁につけていきます。腰の後ろに手を入れてみましょう。手の平1枚分くらいのすき間が空くのが理想です。



### 2. 腰痛予防ストレッチ

#### ①四つ這いになります。

息を吐きながら背中を丸めます。

息を吸いながら背中をそらせます。

この動きを5回繰り返しましょう。



#### ②膝を曲げて足の裏同士を合わせて座ります。

背中を伸ばしたまま痛みのない範囲まで上体を前に倒します。そのまま10秒保ちましょう。



※無理してしまうと痛みが強くなることがあるので、できる範囲で行ってください。

# Thank you ♡

あすなる園さんとコロナで直接の交流はできませんでしたが、たくさんの素敵な作品を作って施設に持って来ていただきました。ありがとうございました！

ささやかですが、あすなる園さんにプレゼントをお渡ししました。ご利用者様にも手伝っていただき、1つ1つ心を込めて準備しました。

小学校でもお勉強頑張ってくださいね😊



## 編集後記

コロナ禍となり4年目に突入しました。ご家族様には長い期間の面会制限をさせていただき、ご迷惑をおかけしています。今後も引き続き感染対策のご理解、ご協力をよろしくお願いします。

あっぴる通信 りんりん 第28号

令和5年3月10日

〒990-2482

山形市久保田1-7-7

TEL: 647-6330

発行責任者 施設長 永井奈穂子