

第1回 運動講座

昨年、コロナウィルス等により外出する機会が比較的少なくなりました。それに伴い、体力や身体機能の低下がみられる傾向にあるため、自宅で簡単に、かつ安全に行える体操を不定期ですが紹介したいと思います。
※ 定期的にできるよう頑張ります！！

～首のストレッチ～

首のストレッチを行うことにより、筋緊張の緩和や血行の促進、頭痛や肩こりの解消などに効果があります。また飲み込みをしやすくして、ムセを減らすなどの効果も得られます。

①前後の運動 首を前・後ろに倒します



②左右の運動 首を右・左に倒します



※手を添えることが難しい人は首の運動だけ行いましょう

★令和3年4月より、介護報酬改定に伴い、ご利用料金の変更がございます★
料金表と承諾書を同封しております。内容をご確認いただき、同封の承諾書のご返送をお願いいたします。
ご不明な点がございましたら(0857)82-6500 までご連絡をお願いいたします。



あかしあのつばき

今年もゴールデンウィークが終わってしまいました。昨年に続き、コロナウィルスのため、なかなか出かけることができません。が、県外ナンバーの車が普段より多く走っており、見るたびに「なぜ出かけるのか」と疑問が止まりません。どうか県内にコロナウィルスが蔓延しませんように…

ヤサホーはまむら

第94号

発行日：令和3年5月10日

社会医療法人 仁厚会

サービス付き高齢者向け住宅

ガーデンハウスはまむら

TEL0857-82-6500・FAX0857-82-6501

提携事業所 ル・サンテリアン鹿野

TEL0857-84-3700

外出支援

きれいですねえ～



グループホーム入居者の皆さまと職員で近所に花見に出かけました。コロナ禍でなかなか外出が行えない状況が続いていますが、久しぶりの外出に皆さまが喜んでおられました。今後も可能な限り、外出支援を行っていきたいと思います。

※ 撮影時のみマスクを外していただいております

ご入居・ご利用のお申込み、料金表等、詳しくはホームページにも掲載しております。ぜひご覧ください。

ホームページ <https://www.med-wel.jp/gardenhama/>
メールアドレス hamamura@med-wel.jp



新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ

市町村から「接種券（クーポン券）」と「新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ」が届き始めています。2回の接種が必要で、2回分の接種券と予診票が同封されています。

★デイサービスはまむらご利用のみなさま
…かかりつけ医にご相談ください。

★グループホームはまむらとサービス付き高齢者向け住宅にお住いの方
…ガーデンハウスはまむらで予防接種が受けられるよう準備中です。

- 予診票見本の赤いラインと赤枠部分の記入をお願いいたします。(見本同封)
- 予診票2枚両方にご記入ください。

はまむらにご提出いただくもの

- 記入された予診票2枚
- 接種券

ご不明な点は
ガーデンハウスはまむら
(0857)82-6500 三橋まで

ガーデンハウスはまむらも法人の対策に基づいて対応を行っております。鳥取県でも変異株に感染された方がおられたり、クラスターが発生したりし、感染リスクが高まっているため、対面面会をしていただけない状況が続いております。時間や曜日が限られますが、窓越し面会等も検討させていただきますので、まずはお電話にてご相談下さい。ご理解、ご協力をお願いいたします。

運営理念

社会医療法人 仁厚会 ガーデンハウスはまむら

- (1) 豊かな自然環境に恵まれ、住み慣れた地域で安心・安全な住まいと快適な生活環境を提供いたします。
- (2) 人権を尊重し、心安らかな暮らしを提供できるよう、笑顔と思いやりを忘れず、その人らしく生活していただけるよう支援します。
- (3) それぞれのライフスタイルの変化に合わせ、医療との連携体制や介護サービスの充実を図ります。

サービス付き高齢者向け住宅



勉強会 開催

「キャンディーリンク」という学習アプリを利用した認知症についての勉強会を行いました。各自が事前に自己学習を行い、スタッフ会議にて話をしました。これからも、毎月実施して行く予定です。

グループホーム

4月生まれの方のお誕生会をしました。母のケーキを召し上がられ皆さま笑顔でした。主役の方ももちろん他のご利用者様も楽しんでおられました。



お誕生会



デイサービス

デイサービスでは昼食前に嚥下（飲み込み）がしやすくなるよう、体操を行っています。首や肩を回したり、舌などを動かしてから、最後に「ぱ・た・か・ら」と声を出して体操を行います。簡単な体操なので、おうちでも行ってください。

嚥下体操

肩を回しましょう

ぱ・た

か・ら

