

いびみっ湖



214号 令和5年3月10日 発刊

ル・サンテリオン東郷
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1
TEL 0858-32-2570
FAX 0858-32-2574
介護老人保健施設
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
グループホーム
居宅介護支援センター

ガーデンハウス野花
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2
TEL 0858-48-6100
FAX 0858-48-6101
小規模多機能型居宅介護
サービス付き高齢者向け住宅
グループホームゆりはま
〒689-0703
鳥取県東伯郡湯梨浜町長江310-77
TEL 0858-32-1610
FAX 0858-32-1611
グループホーム



ROKENくんフォトコンテストの写真を撮影したときのオフショットだよ。
ご利用者と職員の普段のふれあいの様子が感じられる1枚だね。



ROKENくん

老健3階



食器洗い



リハビリ体操

3階では自宅でされていた事を取り入れながら、個々の体調に合わせて活動を提供しています。リビングで仲のいい方と話をされたり新聞や雑誌を読んでくつろがれる方もおられます。



脳トレ



日々の様子



タオルたたみ



新聞



ひな祭り行

老健2階

ひな祭り



ひな祭りを開催しました。ひな祭りの歌を歌い、その後は皆さままでさくら餅を作りました。自分たちで作ったさくら餅は「とてもおいしい」と好評でした。

通所リハビリ



2月末、ひな祭りも近くなりお嫁に行けなくなるとは大変とひな人形を出しました。ご利用者様と協力し「あーでもないこーでもない」と話し合いながら無事七段飾りを完成させました。

ひな飾り

GHゆりはま



グループホームゆりはまでは定期的におやつ作りを行っています。皆さんが協力して作ったおやつはいつも上手にできあがり、「美味しいなあ」と喜ばれています。



リハビリ



週に1度、みなさんで集まって集団リハビリを行っています。体操をしたりしりとりをしたりとレクリエーション風に行っています。



GH東郷

日中活動



ご利用者に合わせて、的あて・魚釣り・豆つかみ・作品作り・ゲーム等の活動をしています。



ガーデンハウス野花

今年度の部門目標より

「ご利用者、ご家族の満足度の向上」「地域に根差したサービス事業所を目指す」を基本目標にサービスを行っています。その中のひとつにある「ご利用者、ご家族から希望を聞きケアに活かす」の取り組みを紹介します。



ご利用者とコミュニケーションを取りながら生活動作の維持・向上の為に軽作業をされたり、足の血行改善の為に入浴のない日に足浴を行うなど個々に応じた取り組みをしています。

今月は事務所の森下相談課長からストレスとの付き合い方についてのお話だよ。
ぼくはしっかり睡眠をとることでリフレッシュしているよ。



みなさんはストレスをためていませんか？またはストレスとうまく付き合っていますか？
ここ近年のコロナ禍による様々な制限や多様化する環境変化、人間関係で誰もが少なからずストレスを抱える中、ストレスを感じた時どう対処するか、ストレスをためないためにどうしたらよいか紹介します。

- | | | |
|---|----------------|-------------------------|
| 1 | 身体を動かす、ストレッチなど | 身体をほぐすことで、ストレス軽減になる |
| 2 | 好きなものを食べる | 好きなものを食べると気分転換になる |
| 3 | 睡眠を確保する | 睡眠は身体だけでなく、脳を休ませる |
| 4 | ゆっくりお風呂に浸かる | ぬるめの温度の湯で、10分～20分 |
| 5 | 親しい人と話す、そして笑う | 安心感と安らぎを感じる |
| 6 | 趣味や好きな事を楽しむ | 自分の好きなことをする時間を確保する |
| 7 | 周囲の環境を変える | 気持ちを切り替える(旅行や部屋の模様替えなど) |

ストレスと上手に付き合うためには、「**こころの健康**」と「**身体の健康**」のバランスが大切です。**自分なりのストレス解消法**をたくさん持ち、実行していきましょう。

居宅介護支援事業所

サンテリオン東郷 居宅介護支援事業所
・介護支援専門員 2名(常勤)
・担当居宅件数(2月現在)
要介護：60名 予防：17名

居宅介護支援事業所には、2名のケアマネジャー(以下:ケアマネ)が常駐しており、要介護1以上の認定を受けた方へケアプラン(居宅サービス計画)の作成、介護相談、必要なサービスの連絡や調整、介護保険に関する申請の代行などを行っています。利用料は全額介護保険にて支払われるため、無料で利用できます。

介護プラン作成には苦勞もありますが、各保険者・地域包括支援センター・介護サービス事業所や地域で協力してくださる方と一緒にさせていただきながらご利用者の生活を支えていけることが、やりがいになっています。

事業所のケアマネは2人とも男性ですが、とっても優しい私たちですので、介護保険サービスの案内でお困りの時は、いつでも相談においでください。

利用者とは施設との調整役となる居宅介護支援事業所の紹介だよ。



サービス担当者会議では入念に意向確認を行います



編集後記

春の日差しが暖かく感じられる季節になって来ました。3月は卒業シーズンですが、まだコロナの影響で卒業式に制限がある所も多いそうです。

さて、サンテリオン東郷では先日ひな祭りを行いました。来年度はコロナがなくなり皆様が笑顔で会えるようになればと思います。 中尾



ホームページもご覧ください

施設ホームページでは各種お知らせの他にも日常の生活の様子を掲載しています。また10月より「通所リハビリのご案内」を新たに追加しています。皆様ぜひご覧ください。

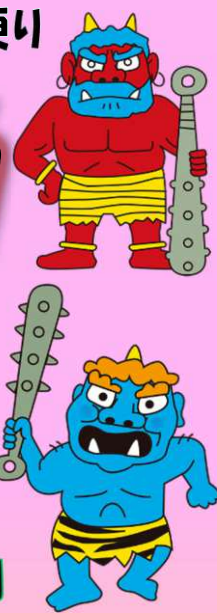


アクセスは「ル・サンテリオン東郷」と検索 またはこちらのQRコードからお願いします。

一生感動

一生青春

第245号 令和 5年 3月10日 発行



記念にハイ、チーズ！



節分



2月3日に節分を行いました。鬼に扮した職員が出てくるととても驚いて、豆の代わりに赤・白の球を投げて楽しく鬼退治をしました。
「鬼は外、福は内」と声を出して邪気を払い、今年も健康で良い年になるようお祈りしました。



行事食（節分）



毎月2回行事食があり今回は恵方巻きでした。行事や季節に合わせたメニューがあり、皆さんがとても楽しみにされています。今年の恵方は「南南東」でした。



♥ 日中活動の様子 ♥



編集後記

桃の節句も過ぎ、いよいよ春本番を迎えようとしています。私は時々、家から東郷池まで30分程健康管理のため歩いています。歩いていると桜の木があり、蕾が膨らんでいるのを見ると春の訪れを感じます。ご利用者のご家族様におかれましては、まだコロナ禍ではありますが体調に留意していただいて、時間がありましたら、利用者様に会いに来て頂けるのをお待ちしております。

山根

4月の予定 花見外出



様のご様子

担当者名 ()



一笑満開



第30号 令和5年 3月10日 発行

娘様より
プレゼント



今月の1コマ♪



ちょきちよき



これでええ
かいなあ

日常生活

生活リハビリとして
日々いろいろな事を
してられます。

どこにおく
かいなあ？



どの色がいい
かな？

あ～おい
山脈♪



きれいに
掃除しま
すよ

お手の物！！





節分



先日、豆まき行事を行いました。
鬼向かって「鬼は～そと～」と言いながら豆を投げられていましたよ。おやつには、ロールケーキを頂きました。



干し柿



干し柿が完成し、おやつで頂きました。
「美味しいな。」と言われながら食べられていました。

美味しい
なあー!!



2月のお誕生会

2月のお誕生会を行いました。ささやかではありますが、お祝いをさせていただきました。



ありがとうございます



3月行事予定

おひなまつり
桜餅づくり
お誕生会
お茶会



厳しい寒さもようやく緩んで来た今日この頃。
お雛様たちもご利用者様も春を喜んでいらっしゃるかのよう
です。
季節の変わり目ですが、皆様の体調にも注意してまいります。
どうかご家族の皆様もお身体にご自愛下さい。

森田

編集後記