

奥湯村だより

- ・特別養護老人ホーム
- ・デイサービスセンター
- ・甲府市北西地域包括支援センター
- ・ケアハウス「シルバーカレッジ奥湯村」
- ・ショートステイ
- ・居宅介護支援事業所

社会福祉法人 奥湯村福祉会
 〒400-0071
 山梨県甲府市羽黒町1657-5
 電話：055(253)1165
 FAX：055(253)1173
<http://okyunura.or.jp/>



納涼会
7月28日



特養

運動会
10月3日



塩部幼稚園慰問
9月13日



精霊祭
8月28日



すし会
9月5日

実りの秋となりました。お元気で過ごしてでしょうか。今年とは異常気象で暑い日が続く、各地で災害も相次ぎました。その反面、アジア大会2018では日本代表選手の活躍に沢山の力をもらいました。納涼会、敬老祝賀会では、大勢のご家族に参加していただき、ありがとうございます。その他、多くの行事がありましたので、写真にてご報告させていただきます。気候の良いこの時期、多くの面会をお待ちしています。

特養生活相談員 関 里美

甲府市最高齢！
田中きん様。
樋口雄一甲府市長
が来園されました。



今年の敬老祝賀会は、107歳の田中きん様が甲府市最高齢となり、樋口雄一甲府市長が来園され、祝辞を受けました。100歳のお祝いが市川キヨシ様。立派な謝辞とご家族様より素晴らしいお礼の言葉をいただきました。88歳のお祝いが中澤福子様、岡田百合子様、乙顔閑子様。相川良子様、深沢則子様。106歳 矢崎よ志み様。101歳 丸山初菊様。若藤会の皆様にもこの日にふさわしい日本舞踊を披露していただき、盛大なお祝いができました。

防災訓練

特養で9月12日に火災を想定した防災訓練が行われました。

職員は指示を聞きながら、緊張した面持ちで皆さん真剣に取り組みました。奥湯村園では災害時に対応できるように、食糧などを備蓄しています。白米やお粥などの主食、肉じゃがやポテトサラダなどのおかず、味噌汁やコンポートジュなどの汁物もあります。ミネラルウォーターや電池、懐中電灯なども常備して、災害時に対応できるようにしています。



お知らせ

11月より予防策として、面会時はマスクの着用をお願いいたします。

10月24日(水)
7:00~14:00(予定)
点検の為、エレベーターが停止します。
外出等できなくなります。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いいたします。

ケアハウス

来年度に開園20周年を迎えるシルバーカレッジでは、現在45名の方々が入居されています。今号より皆様の普段の生活等の様子を、シルバーカレッジの特色等も交えて紹介していきたいと思っております。

生活相談員 小幡 俊英



朝の風景

7時30分からの朝食前後は、ロビーや玄関前で談笑したり、駐車場や水道局の道を散歩しながら過ごす方々があります。園北側の水道局の道路は途中から甲府盆地の展望が開けて丁度よい散歩コースとなっています。地域の方々とも出会うのでよく声を掛けていただいています。

シルバーカレッジは高台にあるので、5階ロビーや食堂からは、展望の良い景色を見ることが出来ます。

午前中は洗濯や掃除をしたり、テレビを見たり思い思いに過ごされています。部屋でひと仕事してから散歩に行く方もいます。



外出・送迎サービス

デイサービスに行く方々、買い物や受診に行く方々は9時過ぎに出かけます。ここでは午前2回、午後1回の送迎支援を行っています。送迎車を利用してかかり付けの病院や買い物先、郵便局や銀行等に出かけています。ご自分で車を運転される方もいらつしゃいますし、ご家族と受診に行かれる方もいます。



デイサービス

秋の気配が色濃くなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年の夏は最高気温を各地で更新するなど、身にこたえる暑さが続きました。ここへきてようやく暑さも和らぎ、過ごしやすいになりましたが、季節の変わり目です。一日の気温差が大きくなり、夏の疲れが出てくるなど体調を崩しやすいかもしれませんので、どうぞ御自愛のうえお過ごし下さい。

デイサービス生活相談員 向山 亜紀



往復100メートルの歩行訓練



個別機能訓練
手すりを使って足上げ訓練



体操も自宅だと・・・一人だと・・・と、なかなか出来ない時も、デイサービスと一緒に楽しく体を動かしましょう。



ボール体操
足首の運動
歩く時に地面を蹴ったりバランスを保つために行います。

ボール体操
大腿とおしりの運動
股関節の付け根にある腸腰筋・腹筋群を刺激します。



棒体操
棒を使うことでストレッチ効果が増し普通の体操とは違った部位を刺激することが出来ます。

タオル体操
上肢、肩の体操
肩こりや猫背の改善に効果あり。



地域の園児との交流

今回はデイサービスの機能訓練についてご紹介したいと思います。

毎日健康的に過ごせる様、規則正しい生活、「食事・睡眠・運動」を心掛け、その中「デイサービス」を利用して頂ければと思っています。

☆体操・運動の特長

- ①椅子に座りながら誰でも分かり易い体操
- ②マシンに頼らず負荷の少ない体操
- ③往復100メートルの長い廊下を利用した歩行訓練、手すりを使った立ち上がり訓練

上下肢を中心にストレッチを行う事で血液の流れを良くし、筋肉の委縮予防と柔軟性をアップ、神経機能の正常化などの効果が期待できます。

転倒や転落を防ぎ、比較的安全で簡単に取り組める「座って体操をする」ことに意味があり、習慣にしていける事が大切です。より効果的に行うために、タオル体操、棒体操、ボール体操を取り入れていきます。