

こもれび通信

平成31年2月

vol.32

立春も過ぎ春に近づくスタートは切られましたが、まだまだ寒い日が続き体調がうまくコントロールできなかつたりもします。基本的なことですが、睡眠・栄養をしっかりとり、運動も適切に行い、変化する環境に対処できる身体を日頃からコツコツ作り上げたいものです。口では簡単に「コツコツ続けよう！」と言いますが、実際となるとなかなかできない…。妙案を求め調べていたらわかりやすい内容が色々紹介されていました。ポイントは、無理な目標を立てない・ダラダラ続けたコツコツは実にならず、真剣に取り組まないと実にならぬ(ただ素振りを100回やるのと、フォームを考えながら行う100回では雲泥の差がある)・良い加減で取り組む(力を入れ過ぎない)・結果を期待しすぎない等「なるほど!」と考えさせられる内容でした。コツコツが当たり前になる日を思って、まずは第一歩を踏み出せるかどうか…からでしょうか。

ユニット活動

年末に花餅を作りました。花餅の「五穀豊穡を祈願する」と言う意味を込めながらワイワイ楽しく作りました。



ユニットで抹茶プリンにいちごムースを添えたおやつを作りました。いつもと違うおやつに食欲が増します!



まめカフェ

12日(土)の喫茶のお菓子は芋きんとんをご用意いたしました。「お店で売っているみたい!」「美味しいよ」というお言葉を頂きました。



24日(木)の認知症カフェは、ワークショップで節分の壁飾り作りをしました。ワークショップは毎回大好評をいただいております。次回もどうぞお楽しみに!



研修旅行

兼ねてより交流のある、台湾の高齢者施設へ研修に行ってきました。2班に分かれ30名程の職員が参加させていただきました。

1班

2班



施設の皆さんとの記念撮影

介護保険はまだ導入されていない事や、地域・施設によって、介護の質が大きく違う事や、施設へ入所させる事への罪悪感がまだまだ強い現状を説明していただきました。また今回うかがった施設は、日本の施設と変わらないくらい設備の整った施設でした。レクリエーションでカラオケをしたり、壁の飾りを作ったりされ館内の雰囲気は自然に明るかったり、たくさんの行事が行われていたり、リハビリが充実していたりなど勉強させていただく点も多くありました。今回参加させていただけた事は職員にとって刺激になり今後のモチベーションの向上につながりました。

3月の予定

美容室……7日、12日、15日、18日、27日
カラオケ……11(月) 9:30~
売店………13(水) 13:30~



まめカフェ
喫茶………16日(土) 14:00~16:00
認知症カフェ・28日(木) 10:00~12:00

*その他各ユニット毎に催しを企画している場合もございます

お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますよう職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。
- ・時節柄、体調不良の方のご面会はお控えいただきますようご協力お願い致します。

せきこもれび

検索

