

# あえの里



2018

第41号

## 2017年 手作りカレンダー作品集



デイサービスでは、毎月手作りのカレンダーを作っています。  
毎回楽しみにされて、自分で作ったものを持ち帰り、飾って  
られています。



# 特別養護老人ホーム ショートステイ

♪ジングルベル  
ジングルベル♪



ケーキも  
食べたよ

レッツ  
パーティー

サンタウーマンも  
来たよ

サンタさんが  
来たよ

メリー  
クリスマス!

クリスマスプレゼントは  
カラオケのメモリーと  
エアークッションをもらいました



# 明けましておめでとう ございます



1月1日、2日、3日は  
近くの住吉神社へ  
初詣に行きました。



今年は戌年



今年も健康で  
ありますように...



素敵な  
初夢  
みましたか？



今年もよろしくお祈りします



天気もよく穏やかなお正月になりました。



毎年恒例、  
デイサービスと  
ケアハウスと  
特養合同で  
もちつき大会を  
しました。

準備はいいですか？



よいしょー！どっこいしょー



おひとつどうぞ



皆様と一緒に丸めましたよ



沢山おもちができました





# デイサービス

## クリスマス会

## お楽しみ会

12月19日～25日



サンタに変身



クリスマスの準備



ハンドベルで合奏



サンタとポーズ



ケーキおいしかった♪



楽しいね

## お正月

1月4日～10日



今年の目標や  
願い事



あえの里神社



おもちつき



今年も元気で  
過ごせますように



えびすさん  
登場



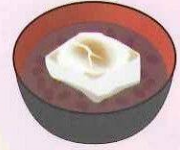
初詣





# ケアハウス

あえの里 寿司



つきたての  
おもち入りぜんざい  
美味しいヨ

おかわり  
もっとちょうだい♡



一口でパクッ



あけましておめでとう  
ございます

今年も良い年で  
ありますように



年末カラオケ大会



## ケアハウス 居室紹介



下駄箱、洗面台、ミニキッチン  
クローゼット、洋式トイレ  
冷暖房、ナースコール設備あり。

奥に行くと約6.5畳の洋室  
南向きで日当たり良好!!

待機者募集中です



# みんなの家

小規模多機能型居宅介護

## クリスマス会



みんなの家のクリスマス会  
 サンタさんからのプレゼント  
 うれしいな...うれしいな...

## お正月

お正月の準備  
 餅つき大会

元旦

1月2日

初詣に  
 おせち料理  
 満腹。。満喫。。

賀正





## 厨房だより



献立

巻き寿司 小鯛の山椒煮 菜の花のごま和え 味噌汁



さて何の日の献立でしょう？

そうです、2月3日節分の日の献立です。毎年この日は気合いが入ります。

なぜなら、巻き寿司を100本ほど作るからです。

朝から寿司飯や具材を調理して、巻き寿司の準備。いつもより調理員の人数増やし、二人で巻き寿司を作っています。

ご利用様への、「美味しかったよ」「100本も巻いたの、すごいねご苦労さん」のお言葉に、厨房職員一同うれしく思い、頑張る気力をいただいています。



## 医務室だより



今回は、下肢筋力訓練について、お話したいと思います。施設では、歩行されている方もいらっしゃると思いますが、立位で訓練すると、膝が痛くなってしまわれる方もおられ、基本は座位にて訓練を行います。最近テレビでも下肢筋力訓練が取り上げられ、スクワットも非常にいいのですが、きちんと注意事項が守れないと、これも膝が痛くなってしまいます。

そこで、施設にいらっしゃる方が簡単にできる内容の体操を説明させていただきます。

椅子に深く腰を掛け、背もたれにはもたれないで

- ①踵を浮かす運動・つま先を挙げる運動をゆっくり10回から20回行います。
- ②片足ずつ、膝をまっすぐに伸ばし、10秒程度止めておきます。交互に10回程度行います。
- ③下肢踏みをする要領で、膝をまっすぐにあげ、5秒から10秒程度止めます。交互に10回程度行います。
- ④座ったまま、テーブルの上の反対側まで手を伸ばします。前に倒れるように手をのばせるだけ伸ばしていただくと背部の筋肉も鍛えられます。

無理しないで行うことが大切です。背もたれにもたれて行くと、筋力は付きませんので、注意して行ってください。エコノミー症候群にも、効果がありますので、椅子に座っているときに、思い出して行ってください。







# ボランティアさん紹介

## アンコーラ



## のぞみグループ



ロズさみたくなるメロディー、美しい音色、華やかな舞踊を毎回、心待ちにしています。

軽やかな音楽にのせて歌ったり、手振りをしたりと、あっという間に時間が過ぎていきます。

いつもありがとうございます。

これからもよろしくお願い致します。

## はりま藤の会



## 編集後記

「戌年」の年は勤勉で努力の年ですばらしい成果を生み出すとされています。あえの里も大きく成長していきたいと思えます。

穏やかで健康な1年になるよう、職員一同、願っています。

今年もよろしくお願いいたします。

## 発行 社会福祉法人 知足会

- 特別養護老人ホーム あえの里
- ケアハウス ウェルビングはりま
- あえの里 老人ホームヘルプサービス
- あえの里 デイサービスセンター
- あえの里 介護保険相談センター

住所 〒675-0148

兵庫県加古郡播磨町北古田1丁目17番37号  
TEL.079-437-6333 (代表)  
FAX.079-437-7870

- 小規模多機能型居宅介護事業所 みんなの家
- サービス付高齢者向け住宅 COCO播磨

住所 〒675-0143

兵庫県加古郡播磨町宮北1丁目6番6号  
TEL.079-437-1002  
FAX.079-437-1037

あえの里のホームページ <https://aenosato.jp>



ぜひ、ご覧ください。  
いよいよ弐番館オープン