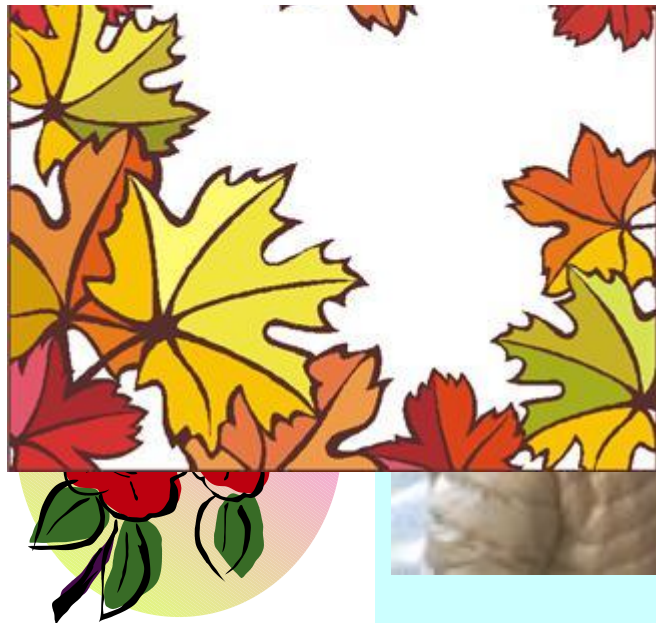


# ～優しい風～



初詣に足王神社へ参拝!



なにができるかな?



コネコネ♪



大変美味なおしるこで、ござった!!



大正琴の音色にうっとり



ボランティアの方と・・・おや? 顔なじみの人達も混ぜて踊っている!?

お気軽にお問い合わせください。

小規模多機能型居宅介護事業所 両宮の里

担当 甲ノ

居宅介護支援

担当 神達

訪問介護サービス

担当 坂根

通所介護(デイサービス)亀池荘

担当 藤岡

グループホーム 桃の里

担当 佐々木 岩崎

サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜が丘

担当 大森

デイサービスルミエール桜が丘

担当 宇野

訪問看護ステーション・ウイズ

担当 柚木

〒709-0824 岡山県赤磐市穂崎 888-4

電話番号 086-229-9300

## ☆ 両宮の里 ☆

厳しく寒い日々が続いています。そんな中ですが「両宮の里」利用者の皆様は元気に過ごされています！お天気の日には散歩に行き電線にとまっている沢山の雀を見て「ほっけえなあ」と言って空を仰いでいます。

さて一月の両宮の里といえば元旦に足王神社へ初詣に行ってお参りました！「今年一年、みんなが元気でありますように！」とお祈りしました。お昼には、おせち料理を楽しみました。

また、書初めでは皆様おもいおもいの字を綴っておられました。

まだ冬本番が待ち構えています元気に過ごしましょう。来月もいろいろと行事を予定しておりますのでお楽しみに！

二月予定：節分、おやつ作り、ボランティア、お誕生日会等☆



## ☆ 訪問介護サービス ☆

鬼は一外！福は一内！早いものでもう二月になりました。

さて、皆さんもよく聞かれているとは思いますが「インフルエンザ」が最近いよいよ猛威をふるっているとのこと。身体を冷やさないよう、また外出して帰宅した際は手洗いうがいをしっかり行って元気に過ごしましょう。

## ☆ 居宅介護支援 ☆

今年は例年になく寒さ厳しい年ようです。岡山県ではインフルエンザ、ノロウイルス発生に警報が出されるほど罹患者が多いです。手洗い、うがいの励行、人の多い所へはなるべく出歩かないようにしましょう。免疫力を高めて菌に勝てる体力作りにも心がけましょう！

## ☆ 看護師より ☆ 気になる冬の関節！

冬になると関節の動きが鈍くなります。関節運動をしてみてください。

- ・ ゆっくりと首を回す。
- ・ 肩の上下運動
- ・ グーパー体操
- ・ 椅子に座ったまま骨盤を上げる（足ふみするようお尻を左右上げ下げする）
- ・ 片足ずつ伸ばし足先を天井に向ける（左右交互に5秒静止）
- ・ はだしで足の指を使いタオルを手前にたぐり寄せる

## ☆ ティサービスルミエール桜が丘 ☆

一月のルミエールはボランティアの方達が来られました！しなやか、華やか大迫力の傘踊りや様々なパフォーマンスで会場を驚かせてくれる大道芸など盛りだくさんの演目に利用者様も大満足されました♪

二月は豆まきを致します♪どんな豆まきになるか今から楽しみです。

## ☆ 桃の里 ☆

厳寒の二月となりました。桃の里のご利用者の皆様はお元気にお過ごしになられています。

桃の里からのお願い。感染性胃腸炎（ノロウイルス）が全国的に増加しています。当施設へお越しの皆様には、手の消毒、マスクの着用をお願いしております。ご協力よろしくお願い致します。



## ☆ 亀池荘 ☆

まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思えます。春の訪れが待ち遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さに負けず、いつも元気に来荘される皆様のご様子を拝見し、スタッフ一同とても嬉しく、心強く胸を打たれております。

さて、お正月が明けての亀池荘では、温か～い「手作りおしるこ」に舌鼓！みんなで白玉粉をこねて丸めてお湯に投入～！！甘すぎず薄すぎず・・・いいあんばいのおしるこが出来上がりました！風情ですね～！

ちまたではインフルエンザやノロウイルスなど流行しており、皆様戦々恐々とおなりなのではと思います。皆様なりの予防対策があたりだと思えます。しかし充分ご注意くださいようお願い申し上げます。寒い日が続きます。立春とは申しますが、お風邪など召ませぬよう、くれぐれもお気を付けくださいませ。