あじさい新聞

第156号
発行所
ｼﾙﾊﾞｰｽﾃｲあじさい
編集　新聞部
神戸市北区緑町
8丁目12-1
Tel078-583-2233

感染症対策のお知らせ

冬本番の寒さになってきました。この季節は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。新型コロナウィルスなども、感染が拡大しています。感染症は空気中に飛散したウイルスを周囲の人が吸い込むことで感染する飛沫感染と、ウイルスが付着した同じところを触った人が、自分の鼻や口に触れ、感染する接触感染があります。ノロウイルスは主に牡蠣などの二枚貝から発症し、発症者の吐物や汚物から広がっていく事が一般的です。マスクや手洗いの徹底と食べ物をしっかりと過熱して食べるようにすることで、多くは防げます。

また、免疫を高めるためにも、日頃から睡眠をよくとり、食事をしっかりととり、体力をつけてウィルスに負けない身体を作りましょう。暖かい冬に油断しないで、しっかりと温めて自分の体を守りましょう。　感染委員会

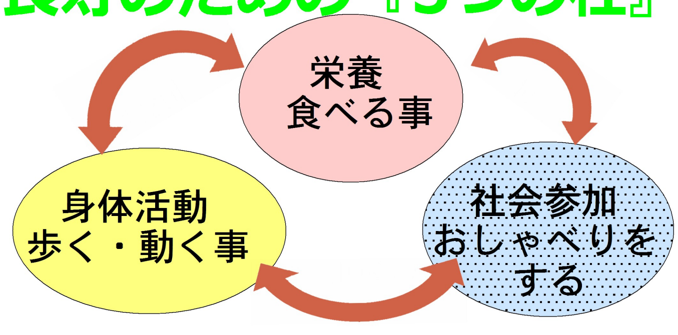
あじさい
リハビリ科
特集

お家の中でエクササイズその⑤

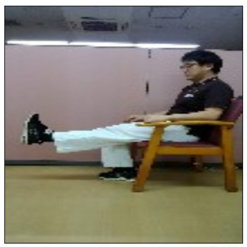
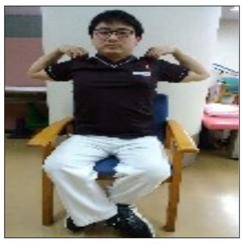
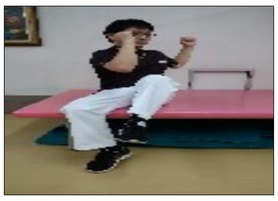
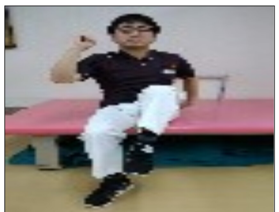
最近よく耳にするフレイルって??

**フレイルとは…
虚弱と言われてますが様々な機能を戻せる（可逆性）状態です**

長寿のための『3つの柱』



今回4つの運動を紹介します。

 ①膝伸ばし	 ②肩まわし
 ③腰ひねり	 ④座って足踏み

2月の行事予定

音楽セラピー：2/14(金)
家族会喫茶　：2/22（土)
映画の日　　：2/27(木)
お誕生会　　：2/8・2/15(土)
　２月生まれの入所者様と家族様

あじさい家族会お知らせ

第16回あじさい家族会を1/25（土）に開催予定でしたが、近隣学校のインフルエンザの学級閉鎖などを受けて、利用者様、職員の感染防止のため、総会を中止とさせていただきました。
各会員様には、承認いただきました決裁書をお送りしています。
今後とも家族会運営にご理解とご協力をお願いいたします。あじさい事務局

入所居室階でのレクリエーションあれこれ

入所フロアでは元旦に移動式のあじさい神社を作成し、令和2年初の写真撮影をしました！
紐（鈴緒）を持ち、お参りしている可愛い姿も！
入所者様の素敵な笑顔をたくさん見れて、今年も良いスタートを切りました。
また、1月2日は２階で、3日は3階で入所者様と書き初めをしました。『子』『壽』『令』などご本人の書きたい、ひと文字を綺麗に書かれていました。
書いた作品はフロアの壁に飾っていますので、面会時に是非ご覧ください。
オリンピックの年と言う事でオリンピックのマークも利用者様と作った壁画と一緒に書き初めも耀いております！！３階介護士Ｔ

あじさいでは居室フロアに月に1度、２階と３階交互に音楽セラピーのボランティアさんに来ていただいています。ホワイトボードの周りを丸く囲んで参加します。
まず、音に合わせて「こんにちは、よろしくね」と一人ずつ名前を言い挨拶をされます。

名前を聞いても「トナカイ」と名乗る入所者様も…！
１月〇日は何の日と答えるゲームで、１月７日の七草の７つ迷う事もなくスラスラと見事に全部答えられてました。
歌を歌いながら皆でﾀｯﾁをしたり鈴などを大きく振ったり小さく振ったりと体を動かします。
１時間ほどのレクリエーションに入所者様はいつも笑顔で楽しまれ皆様とのコミュニケーションの1つとなっております！

2月の漢字

節分にちなんで今月は「鬼」を一文字、ダイナミックに書いてみました！

デイケアおでかけレポート

六条八幡宮へ初詣

デイケア恒例の初詣に行ってきました～！

お天気にも恵まれて向かう先はご存じ六條八幡宮。「お賽銭持ってきたで」とお賽銭箱に入れて、二礼二拍手でお願い事を神様に伝えます。最後に一礼してみんなで記念撮影。「どんなお願いしたの～」と聞いてみても「ふふふ、内緒」とそりゃそうですよね。
私たちスタッフはご利用者様が無病息災で一年を楽しく過ごせますようにとお願いしました。　デイケア　中根

デイケア今月の壁紙

**2月のテーマは節分です。
冬の間にたまった邪気を払って、代わりに福を呼び込みます。
ちょっとかわいい鬼さん・・・
祓うのがかわいそう？**

介護風景

訪問リハビリは、ご利用者様のご自宅にお伺いし、家屋状況や日頃の生活状態を把握させていただく事から始まります。初めての自宅訪問の時、測定や記録に大変手間取り、ご迷惑をおかけすることがありましたが、今では手際よく行うことができるようになりました。
これからも、多くの利用者様の自宅に伺い、在宅生活が安全に楽しく過ごせるよう、お手伝いをしたいと思います。ささいな事でも気になる事などありましたら、遠慮せずに何でもお気軽にお尋ねください。
理学療法士十三年目あじさい入職半年　M

編集後記

世界各地で発症しているウィルスや山火事、洪水などの自然災害のニュースが毎日のように伝わっています。節分に出てくる鬼のほうがよほど、人間味があって、人々の禍を追い払ってくれています。『福は内』『鬼も内』鬼より怖い事はたくさんあります。もちろん・・それぞれのお家にも（笑）
編集長　内田

てがきイラスト　ひぃちゃん