




澄みきった青空が秋を感じるこの頃、立山弥陀ヶ原では紅葉もはじまったようです。これから紅葉前線がおりてくるにつれて気温も下がってきますので、お体にはくれぐれもお気を付けてください。

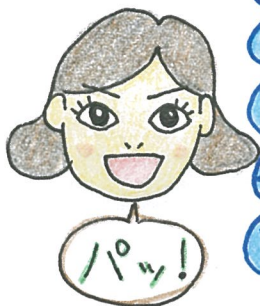
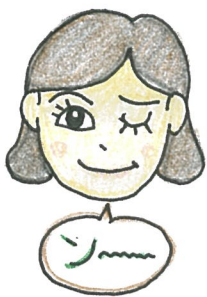
10月10日は目の愛護デー

10.10を横にすると人の顔の目と眉に見えますね！ 10月10日 → 1010 → 

また10月01日は「眼鏡の日」でこちらは1を眼鏡のつる、0をレンズとみなすと眼鏡の形に見えるからだそうです。これらを合わせて10月1日～10月10日は「目と眼鏡の旬間」とも呼ばれています。

疲れ目の改善やリフレッシュには目の周りの筋肉をほぐすストレッチが効果的！

簡単なストレッチを紹介します



- ① 左右交互にリズムカレにウィンク
 - ② 同様に少しスピードを速めて
 - ③ 今度はふわとゆくり柔らかく
 - ④ 最後は意識的にギュッと強めに
 - ⑤ 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く → 3回
- ①～④
10～20回
ずつ

★ ウィンクをすると目の周りがほぐれ、適度な刺激で涙がゆきあたって目がスッキリしてきます。できる範囲のリズムで無理せず行ないましょう。

皆様も目の愛護デーをきっかけに目を大切にするについて考えてみませんか？

9月の行事紹介コーナー

<手作り作品>



折り紙で作ったコスモスの花を玄関に飾り、皆さまをお出迎え✿



おいしい〜!



お花紙でのお花飾り作り

牛乳パックで作った小物入れ
何を入れようから♡

どう?
輝いてるでしょ?
若いもんにはや
負けんちゃー!

手の機能訓練になりますネ

<ネイルで女子力アップ♡>

マニキュア
生まれて初めて
つけたわー!



ネイルスト参上!?



ちょっと
耳がずかしい!?

うフ♡

サービス付高齢者向け住宅 グリーンライフ とんがりやま

10月1日

グランドオープンしました!!

特別企画!!

館内紹介しちゃいます!

玄関と
エントランス

祝



2階建て全21室
完全バリアフリー



エレベーターで2階への
移動もラクラク

食堂兼多目的室

窓からの眺めもサイエー!



コインランドリーも
完備しております!



機械浴も
完備で入浴も
安心です♡



1人部屋
19室

2人部屋
2室

お気軽にお問い合わせ
下さい
ご相談・質問etc...
何でもどうぞ!!



各部屋に
トイレが
付いています



職員紹介コーナー



今回は介護員 木森です

こんにちは。8月から宮路やまの湯で働いている介護員の森です。
21歳で、趣味は一人ドライブと、愛犬と遊ぶことです。以前は老人保健施設で働いていました。

私が介護の仕事をしたと思ったのは、私が高校生のときに祖父が脳梗塞で倒れ、後遺症が残り、介護が必要になったからです。祖父の介護がしたいと思い介護福祉士を目指しはじめました。

専門学校へ行き、実習やボランティアでたくさんの利用者様と関わりました。利用者様との関わりのなかで、泣いたり笑ったりと、介護の仕事は奥が深くてやりがいがあって楽しいです。

私はすごく恥ずかしがり屋で、人見知りをしてしまう性格です。初めてここに来た時に、利用者みなさんにとっても明るく話かけていただき、自分も負けていられなと思いました。

こちらで勤めさせていただいて2ヶ月ほどたちますが、まだまだ半人前です。特に送迎の時は毎回緊張します。これからたくさんのことを学んで、どんどん成長していく予定ですので、よろしくをお願いします。

<株式会社ケアサポートエッセイ>

デイサービス **宮路やまの湯**

〒930-1367 立山町宮路34-1

(ヨツミヤジ)
TEL 076-483-4384

FAX 076-483-4385 担当 ^{タケウチ}竹内

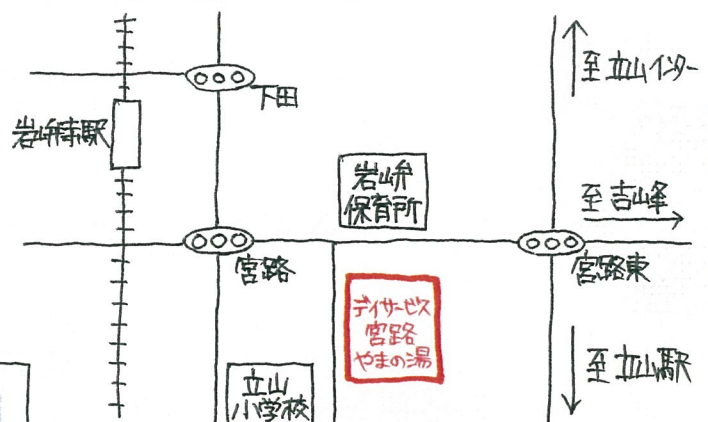
宮路やまの湯ホームページ

<http://384yamanoyu.jp/>

スタッフブログ
随時更新中ですよ



介護相談・施設見学無料!体験随時受付中!



お気軽にお問い合わせください
お待ちしております!