H29. 2月号

株式会社 ケアサポートコウセイ

vol.56

デイサービス
宮路やまの湯

月刊

宮路だより

立春を迎え日中暖かい日は、ほんの少し春を感じることができますね♪
しかし三寒四温と言われるように、まだまださむーい日もありますので 風邪などひかないように気を引きしめてお過ごしください。

自宅でできるセルフマッサージ

老化は足から始まると言われます

ちょっとした段差でつまづいて倒れそうに… なんてことありませんか??
加齢ともに筋肉量が減少すると「すり足状態」になってしまいます。
つまづいて転倒するリスクを減少させるために、まずは筋肉をほぐし、足の本来の機能を引き出してみませんか?

1 足裏の横アーチをつくる

両手で包みこみ足の付け根を開くようにゆっくりほぐす。

2 縦アーチをつくる

足指を手の指で挟んでほぐす。

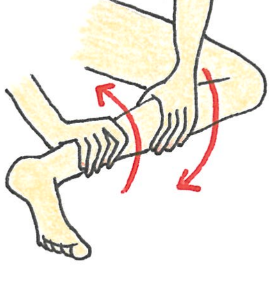
3 足の前面とすねの筋肉をほぐす

足の甲、足首くるぶし、すねの脇側後ろ側をほぐす。

4 ふくらはぎをほぐす

両手の手の平を交差させて下から上へと圧をかけます。

5 溜まった老廃物を流す



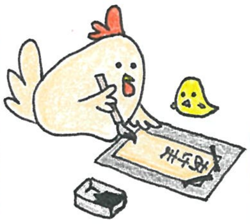
両手で掴みおしぼりを絞るように力を入れ足首からひざ下までマッサージします。

無理のない範囲で
気軽なストレッチとして
マイペースで
取り組んで下さいネ

1月行事紹介コーナー

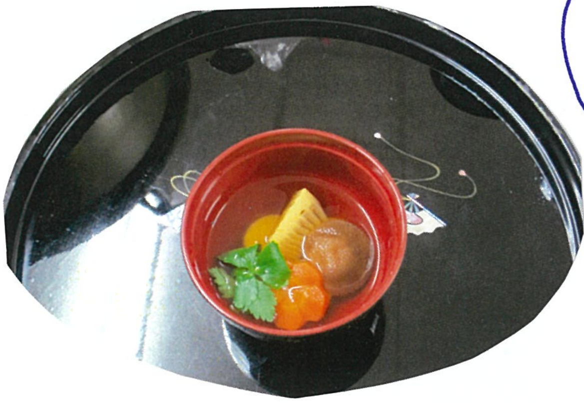
＜書き初め大会＞

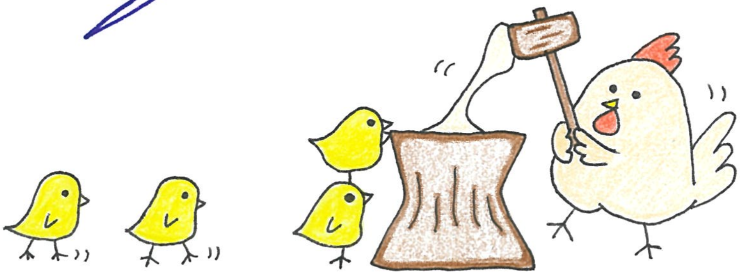
皆さん、今年の抱負や
好きな言葉を筆で
書き初めされました。
一筆一筆に年輪が
感じられます。



＜お雑煮＞

年始にはお雑煮を
召し上がっていただきました。





＜手作りの甘酒＞

うんまいの一。
酔うてきたかの～？
※アルコールは入っていません

これが自然の
甘みとはっ!!!

職員が白米と米麹のみを
使用し、10時間かけて
作った甘酒です♪
一週間に渡って
皆さんに召し上がっていただきました。

懐かしい味…
昔、よう飲んだわ～

〈手作りぜんざい〉

鏡開きということで
ぜんざいを召し上がられました。

おいしくて無言で一気に召し上がられました(笑)

おいしいやー
おかわりないがけ??
また作ってー♡

のどにつまらないように
餅ではなく団子を
使用しています

〈しょうが湯〉

風邪予防週間
として、しょうが湯を
用意しました。

体の中まで
ポッカポカ

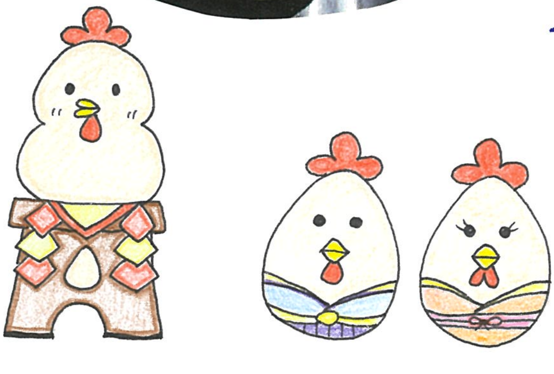
〈手作りカレーライス〉

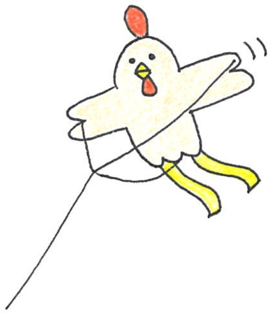
皆さん大好きなカレーライス
大盛りでもペロリと
完食です☆☆

〈誕生会のおやつ〉

カボチャプリン
生クリームも添えて
口の中にトロ~り
溶けちゃいます♡

プリンの生クリーム添え
そしてアポロチョコ付き♡
おっぱいみたい…ウフッ♡





エコキャップ運動

平成25年度から開始しました、エコキャップ運動。今年で5年目となりました。
今まで集まった数は・・・

合計 **39,458**個

目標10万個にはまだまだ遠いですが、コツコツ続けて集めてまいります!!

860個でポリオワクチン1人分なので今まで約45人の子どもに接種できた計算になります。
これからも経過報告させていただきます♡

おしらせ

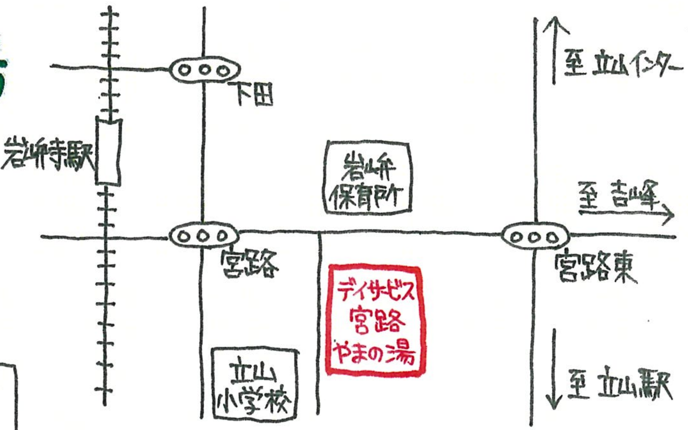
- ★ インフルエンザや風邪が流行しています。外出した後や食事の前には必ずうがい・手洗いをしましょう。また体調の悪い方は感染予防の観点からも初期症状であっても無理をせず、ご利用をお控えください。
- ★ 紛失防止の為すべての持ち物への名前の記入をお願いします。
- ★ 冬場にはストーブなど火を使う事が多くなります。火の元の管理には気を付けて下さい。くれぐれもストーブの上で洗濯物を干したりしないでください。

株式会社 ケアサポートコウセイ

デイサービス
宮路やまの湯

〒930-1367 立山町宮路34-1
TEL 076-483-4384（ヨッ!ミヤジ）
FAX 076-483-4385 担当 竹内（タケウチ）

介護相談・施設見学無料!体験随時受付中!!



宮路やまの湯 ホームページ
http://384yamanoyu.jp/

最新情報やスタッフブログ随時更新中です♪♪

QRコード

お気軽にお問い合わせください
お待ちしております!