



# のぎく

だより



4月から、新しい職員でスタートとなります。

介護保険の目的は、“**尊厳ある自立支援**”と“**介護サービスの質の向上**”です。

のぎくは、ご利用者様・ご家族・地域のみなさまに愛されるよう元気な笑顔をもってみなさまに接します。レクリエーション・機能訓練・入浴・食事・おしゃべりを通じて一緒に喜び・笑い・感動し、“**のぎくにきてよかった**”と幸せを感じていただくために職員一丸となり、必要なサービスを創造して参ります。

ご利用者様が、住み慣れた地域で安心していつまでも暮らせるように、みんなで一緒に力を合わせて頑張る参りますので、今年度もよろしくお願い申し上げます。

生活相談員兼介護主任    リーダー兼生活相談員    サブリーダー兼生活相談員    介護職員兼生活相談員

**ご相談担当** ● あぶかわけいき **虻川桂輝** ● あぶかわななえ **虻川奈々江** ● いわさわあきこ **岩澤亜紀子** ● こんどう **近藤** ● おさむ **修**

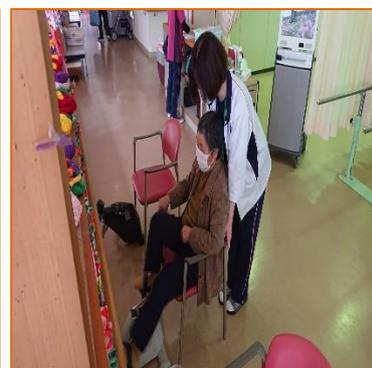
**お問い合わせ ☎ 0186 - 48 - 6600**

## “主な行事予定”

※感染状況により開催できない場合がありますので、ご了承ください。

4月19日(火)～	★ 春のドライブ (25日(月)まで)
7月11日(月)～	★ 運動会 (17日(日)まで)
9月13日(火)～	★ 敬老会 (18日(月)まで)
10月24日(月)～	★ 秋のドライブ (30日(日)まで)
12月18日(日)～	★ クリスマス会 (24日(土)まで)
2月 3日(金)～	★ 節分豆まき会 ( 9日(水)まで)

## “のぎくの風景～秋田看護福祉大学実習・機能訓練等～”





# “ 誕生者のみなさん おめでとうございます ”



田代久雄様



石垣千卫様



齋藤ヨシ様



畠山サタ様



佐藤アサ様



若松キミ様



川田千佐子様



三澤ナヨ様



川田リエ様



吉田道子様



蛭名ミエ様



折笠健夫様



長澤ノリ様



## “ 今月のご当地グルメ ”



全国のご当地グルメが  
食べられるよ！みなさん！  
お待ちしております！

ぶたかば丼（岡山）  
アオサとなめこの味噌汁（三重）  
金賞コロッケ（岡山）  
魚のなます（三重）  
なばりまんじゅう（三重）

行事食  
（ひなまつり）



## 自宅で体操しましょう！！ 布団を使って『らくらく腹筋』

※腰を痛めないように注意しましょう。

【レベル1】

布団にもたれて両手を上げ、おなかに力を入れて起こす

- 正しい姿勢を保つための筋力向上
- 便秘の改善・予防
- 誤嚥予防（せき込む力の強化）

効果

【レベル2】

布団の厚みを薄くし、おなかに力を入れて起こす

さらにレベルアップ！！

できる場合は足を伸ばしてやってみよう



ひざを立てる

息を止めない

布団から背中が離れるだけでOK