住所：大分県佐伯市弥生大字井崎981番地
電話：0972-25-3555

養護老人ホーム ながと通信

令和4年 第60号 11月

1・2 散歩（いち に～ さんぽ）

十月の初旬、涼しく過ごしやすい気候となってきたので、前回好評だった散歩に、入所者様といくつかのグループに分け行って来ました。参加された入所者様の中には、コロナ禍のため、外出する機会が減り、外に出るのが久しぶりという方もおり、出発前はご自分のお体を心配されていましたが、帰って来た後に感想を伺うと「稲が沢山実っていて綺麗だった」「秋を感じることができて嬉しかった……また参加したい」と喜ばれていました。もう一度行きたいと言う方も多く、次はいつ散歩に行けるのかといった声も聞かれ、笑顔も見られ、私たち職員も嬉しい気持ちになりました。

ながとのべっぴんさん

村井 ハルヱ様

大正十二年生まれで、昔うどん屋を営まれていた様で、今でも特に麺類は大好きだそうです。

入所者様だけでなく、職員にも、いつも笑顔でとても丁寧な言葉使いで接して下さいます。職員一同毎回癒されております。

いも掘り

十月十三日、芋掘りを行いました。お天気もよく、利用者様も久しぶりの畑での作業を楽しまれていました。採れたてのお芋は、スイートポテトにして夕食と一緒に提供すると、皆様「美味しいなあ」と喜んで召し上がられていました。

ある日のお楽しみランチ!!

いきいきクラブ

今回は、いきいきクラブの取り組みを紹介します！

自分らしく生活できる心と体作りを考え

4つの項目に分けて行っています。①心と体とタメになる話(口腔ケアの大切さ・認知症予防・熱中症予防など)②筋力アップ体操(めじろん体操・転倒予防・嚥下体操など)③頭の体操、認知症予防、脳トレ(クイズ、ゲーム)、デュアルタスク(二重課題2つのことを同時に行う脳の活性化に繋がるメニュー)④笑いをコンセプトにレクリエーションを行う(笑いは副作用のない薬、免疫力アップに繋がる)お手玉やボール、身近にある物を工夫して使いながら行っています。入所者様の安住の地が「養護老人ホームながと」であります様に、今後も楽しく活動を続けていきます。

編集後記

暦の上では冬の季節となりました。朝晩の冷え込みが増してきた様に感じますが、その日によっては暖かい時もあり洋服を選ぶのに悩む方も多いのではなうでしょうか。我が家では、早々とコタツを出しました。コタツに入ると出るのが嫌になり、ついだらけてしまいますが・・・。そして冬と言えばお鍋が美味しい時季ですね。肉や魚介、野菜を沢山食べて体の中から温まり、幸せな気分になりたいと思います。今月も残り2か月となりましが体調を崩さないように過ごしましょう。　M・Y