



ケアサポートだより



過去最多のメダルを獲得した「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」。日本選手の活躍で大変盛り上がったイベントが終わり、「オリンピックロス」状態の方々も多いと思いますが、3月6日からは「ワールド・ベースボール・クラシック（WBC）」が開催されます。

大谷をはじめとする「侍ジャパン」の二連覇はなるか？また新たな楽しみでロスを解消しましょう！

今年も健康教室を行いました！



2月5日に恵み野いこいの家で今年も恵み野むつみ会との共催で健康教室をおこないました。今回が26回目になります。恵み野むつみ会の皆さんが100名、当法人職員10名ほどが集い、親睦と交流の機会になりました。

会の前半は、健康教室として、恵み野病院泌尿器科の安住医師による「過活動膀胱とやかん頻尿について」、認知症看護認定看護師の大石看護師による「認知症予防と対策」の2題の講演を行い、午後の部は各むつみ会の皆さんによるカラオケや舞踊などの演芸を披露していただきました。今年もむつみ会のみなさんと楽しい時間を過ごさせていただきました。



願いをこめて！

1Fの壁には「ケアサポート神社？」があります。赤い鳥居の横にはたくさんの絵馬が貼られています。

今年一年の願いが書かれている絵馬のようですが、中には「一山本」のファンの方でしょうか、三役昇進を願う絵馬もありました。

今年一年、みんなの願いがかないますよ～に！



初春のワンポイントアドバイス



<看護師から>

少しずつ雪も解けて、春らしくなってきましたが、引き続きインフルエンザやコロナ等の感染対策として、手洗い、うがい、こまめな水分補給行い、体調管理に気を付けましょう！



<リハビリから>

春先は気温変動も激しく、特にギックリ腰になりやすい季節です。ストレッチなどをして十分に身体を温めてから活動するようにしましょう。



<栄養士から>

オリンピックが終わったと思ったら、次は多くの方が心待ちしていた野球シーズンの始まりですね。応援をするにも体力が必要！ごはんや麺ばかりでなく、おかずもしっかり食べて体力を付け思いっきり応援しましょう!!



3月の行事予定

- 3/ 3 (火) 編み物教室
- 17 (火) 編み物教室
- 18 (水) YAMAHA音楽の会
- 25 (水) 読み聞かせの会

*毎週 火・水・木は将棋教室（木曜日が増えました）
*毎週 水・土は、対話ボランティア（2名）

利用状況

(R8年3月1日現在)

入所	男性	女性	備考
長期入所	△	△	
短期入所	△	△	日程はご相談下さい

通所	月	火	水	木	金	土
介護	×	×	×	×	×	×
予防	×	×	×	×	×	×

*都度動きがありますので、まずはご相談ください。

*お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）