

寿荘だより

令和3年4月1日発行
第32号



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356

～4月からの各階チーフご挨拶～

1階 チーフ支援員

今年度より1階チーフを担当させていただきます。1階の担当は初めてで、不慣れなところもありますが、入所者の皆様が気持ち良く暮らしていける様に支援出来ればと思います。気軽に声を掛けて下されば嬉しいです。

2階 チーフ支援員

この度、2階のチーフを担当する事になりました。生活相談員として4年間仕事をさせて頂き、色々な事を学ばせて頂きました。久しぶりのフロア復帰で緊張していますが、早く慣れて皆様方の力になればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

3階 チーフ支援員

今年度より3階のチーフを担当させて頂く事になりました。皆様が安心して穏やかに生活して頂ける様に、他の職員共々、力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

～新職員・よろしくお願ひします～

2階 支援員

初めまして。特別養護老人ホーム誠和荘より異動で参りました。支援員の仕事は初めてなので、分からない事ばかりでご迷惑をお掛けするかもしれませんが、頑張りますので宜しくお願い致します。趣味は旅行です。早くコロナが落ち着いて、どこかへ行けるようになる日が来ますように。

2階 支援員

初めまして。4月から働かせて頂きます。趣味はヒトカラ歌いまくり♪と、ワインを飲みながらドラマを見る事です。なかなか人のお名前とお顔を覚えられないのが欠点ですが、早く仕事に慣れるように頑張ります。よろしくお願い致します。

～お世話になりました～

前主任兼3階チーフ支援員

寿荘に異動となってから、あっという間の2年間でした。毎日退屈すること無く、優秀なスタッフに恵まれ、とても充実した日々を送る事が出来ました。ありがとうございました。

前2階担当支援員

寿荘に8年間お世話になりました。皆様に沢山の事を教えて頂き、成長出来たと思います。4月より新しい職場で頑張っていきます。皆様もお体に気を付けて、お元気で。ありがとうございました。

1月～3月の寿荘



冬から春へ…



手芸クラブの皆様が、立派でかわいい雪だるまを作って下さりました。冬の間、玄関ロビーを賑やかにしてくれました。次の作品も楽しみです。よろしくお願いします！

いよいよ春本番♪
令和3年度も
頑張ります♪
宜しくお願いします♪



2月25日木曜日はカラオケ大会が開催されました。三密を避ける為、会場を食堂に変更しました。その分、迫力ある音で楽しんで頂けたかと思えます。参加された皆様、お疲れ様でした！



雪だるまに代わって、3月からの玄関ロビーには恒例のおひな様飾り。春の訪れを感じましたね。これからも四季折々の飾りつけで、皆様にお楽しみ頂ければと思います。

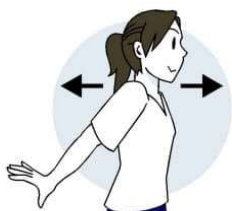


コロナ禍の中、お手玉喫茶を支援員にて開催してきましたが、緊急事態宣言が解除となり、3月よりいつものお手玉の皆様が来て下さるようになりました。3月3日にはひな祭り喫茶、30日にはお花見喫茶も行われました。お手玉さん、これからもよろしくお願い致します！

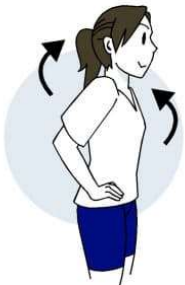


肩こりの解消に役立つ体操

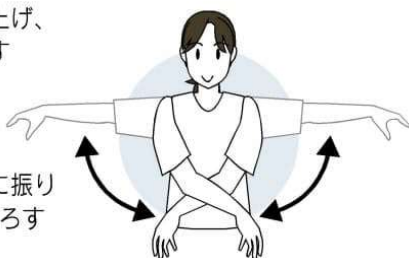
①肩を上げ下げする



②両肩を前後に出す



③肩で円を描くように、前回しと後ろ回しをする



④両腕を上には振り上げ、後ろには振り下ろす

⑤両腕を大きく横に振り上げ、前に振り下ろす

①～⑤を1回3分程度で、1日2～3回実施する

東京医科大学の遠藤健司講師の資料をもとに作成

肩こりは、僧帽筋・肩甲挙筋といった肩の筋肉が固くなることで起こります。筋肉が緊張して固くなると、筋肉内の血管が圧迫され、血流が悪くなり、筋肉内に栄養や酸素が十分に行き渡らず、更に固くなるという悪循環に陥り、凝り・張り・痛みなどの症状が出ます。



○肩こりの原因

猫背（肩こりの原因のNo.1です！）

運動不足 ストレス

喫煙 体の冷え 等々...

肩こりの多くは、
良い姿勢を心掛ける事や、
簡単な健康体操で
解決できます！

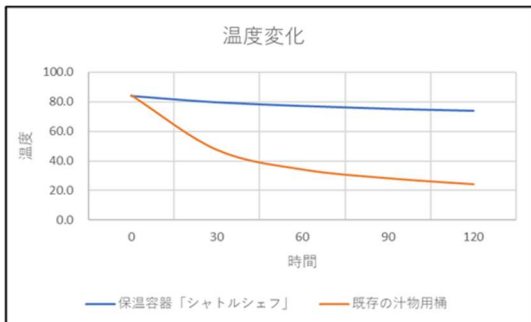


栄養士より

入所者の皆様に「シャトルシェフ」導入のお知らせです！

冬も終わり、桜の開花が春を感じさせてくれますね。

昨年からの新型コロナウイルスの影響で、寿荘でも生活様式の変更を余儀なくされています。食堂への入場を2部制にしている影響もあり、多くの皆様から「汁物が冷めている」とのご指摘を頂いておりました。そこでこの度、今までの汁物桶の代わりに、新たに保温容器「シャトルシェフ」を導入して、暖かい汁物を提供出来る様にいたしました。



◎「シャトルシェフ」使用例

これで、汁物の保温効果は、今までよりも格段に向上・改善されるはずです！



◎これが「シャトルシェフ」

これからも皆様に、日々の食事において満足して頂けるように務めてまいります。令和3年度も引き続きよろしくお願い致します！