

しゃくなげ  
石楠花

第36号 (向暑号)

発行日 令和3年 7月26日  
発行元 社会福祉法人 長生会  
〒838-0106 小郡市三沢881-1  
TEL (0942) 75-4113 FAX (0942) 75-4115  
担当 法人本部事務局 経営企画室  
※昭和52年から発行していた石楠花を平成版として再発行を開始してからの通し号数。





新型コロナウイルスの影響にて、様々な制限を実施せざるを得ない状況が続いておりますが、この日は少人数ではありますが、たこ焼き作りを行いました。



緊急事態宣言解除に伴い、ご家族様のご面会を7月より予約制にて再開させて頂きました。当苑では、利用者様の不安を少しでも和らげて頂く為の取組みとして、リハビリでの作業活動を充実させています。また、7月よりオンラインで会話が出来る機器を活用して、傾聴ボランティア様(でんでん虫)の受入れ体制を作りました。



新型コロナウイルス感染症に伴い、地域にお住いの高齢者の中には人との関わりが少なくなったり、閉じこもりがちになって生活が不活発になっていく方が増えている状況が地域での大きな課題となっております。当苑としましてはそれらの対策として、リハビリスタッフを派遣し、三国校区での健康教室や小郡総合福祉センターあすてらすにて、おごりレク健康隊の皆様への講義を行いました。今後も地域の皆様の健康を精一杯支援させて頂きたいと思っております。



母の日と父の日にささやかではありますが、日頃の感謝の気持ちを込めてお花をプレゼントさせて頂きました。七月には七夕飾りを入居者の皆様と一緒に作成して、短冊に願いごとを書いて頂きました。ご家族やお子様方が「新型コロナウイルスに感染することなく、健康に過ごせますように」との



## グループホーム 美鈴ヶ丘



母の日、父の日、七夕と感染症予防に十分に気を付けて短時間ではありますが、季節の行事を楽しめました。七夕ではご利用者様、職員全員、短冊に願い事を書きました。早くコロナウイルスが終息し、皆様の願い事が叶うことを切に願います。

## グループホーム まつぎとぎの宿

敷地にある梅の木に、今年も沢山の梅が実りました。入居者様と一緒に実を収穫し、梅ジュースを作りました。一ヶ月程で程よく漬かり、甘酸っぱい梅ジュースができると思います。皆様楽しみにされています。

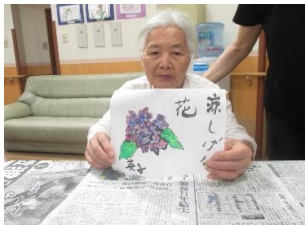


## グループホーム あずま野



母の日、お誕生日会、ボールゲーム、紫陽花見物を行いました。  
梅雨の晴れ間の外出行事では、久しぶりに外の空気を吸い、紫陽花等を見物しながら、散歩を楽しみました。  
その他の行事も、入居者の皆様楽しんで生活頂けるように、様々な工夫を行っています。





消防訓練を実施しました。  
ご利用者の中には車椅子の方もおられ、緊急時に直ぐに避難できない方もいらっしゃいますので、常に訓練を怠らないようにしています。



小規模多機能型居宅介護  
ふれあいの家 あずま野

七夕飾り作りや機能訓練等を実施しています。  
訓練では集団で行う、下肢の筋力増強運動や棒を使用した様々な体操、肩の可動域訓練、段差の昇降等、様々なメニューに取り組んで頂いています。

機能保持の為の時間。  
(回復や減退防止目的)  
無理せずに取り組んでいます

華やかな短冊作成中。

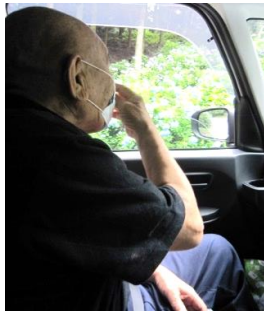
デイサービスセンターふくせんの郷



新型コロナウイルスの影響で、敷地内の桜見物以降の外出行事やデイサービス内での行事も制限がある中で、ご利用者の皆様におかれましては我慢の連続となっております。その中でも、7月は七夕飾りづくり、当日の飾りつけなど、ささやかではありますが季節感を感じる行事ができました。スタッフ一同今後も感染対策を十分に行い、スタッフ一同でコロナ禍でも工夫した行事を考えて実施したいと思っています。

デイサービスセンター美鈴ヶ丘





皆様、普段のリハビリテーションも頑張っているらしいですが、リハビリの一環として実施しています。手工芸や事業所に隣接する農園での収穫等にも積極的に参加され、楽しみながら過ごして頂きました。

アキレス腱のストレッチ



①

片脚を前に出してひざを曲げ、反対側の脚を後ろに伸ばします。

②

後ろ脚のひざを曲げて、腰をゆっくり下げていきます。後ろ脚のももの前面に張りを感じたら、そこで20秒ほど静止します。

腰を下げる動きのとき、腰は前に倒さないように立てたままらせてください。でも、あまり無理をしないでゆっくりと。

反対側の脚でも行います。

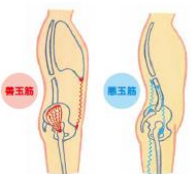
膝がかかとより前に出ないように注意しましょう。

**アキレス腱と背中をピンと伸ばして腰の痛みのないカラダへ！**

新型コロナウイルスの影響にて、運動不足による腰痛の方が増加傾向にあるようです。そこで今回は、腰痛緩和のストレッチについて記載します。

腰の「善玉筋」と「悪玉筋」

カラダには腰の姿勢をよくする「善玉筋(赤色部分)」と腰の姿勢を悪くする「悪玉筋(青色部分)」があります。善玉筋である腹筋やお尻の筋肉は、普段から鍛えておくことが大切です。一方で、重たいものを持ちたり中腰になると悪玉筋である背筋や太ももの裏などの筋肉の負担が増えるため、ストレッチをしてから動かすようにしましょう。



背中まっすぐストレッチ

バスタオルや座布団を使って、かかとからつま先が20~30°の傾斜がつくような足元をつくり、壁を背中にして約60秒間起立します。



※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

FCM17PANK5\_4n2

MSD製薬  
監修：中藤真一先生  
(あさひ総合病院  
副院長)  
資料より

在宅福祉センターニュース！

ライフケアサービスしらさぎ苑  
サービス提供責任者 新職員紹介！

自己紹介

名前

松尾 美紀



生年月日	12月18日
血液型	A 型
自分の性格	マイペースな亀タイプ
趣味	読書・映画鑑賞
特技	草取り
好きな音楽	クラシック (清塚信也さん)
好きな食べ物	アイスクリーム
嫌いな食べ物	なまこ
好きな言葉	日々是好日
一言！	寄り添える介護士を目指して、言葉と心と体で頑張ります。



## 長生会ニュース!

### <ワイドレジャー様からのゲーム機寄贈！>

令和3年7月12日に小郡市三沢の株式会社ワイドレジャー様からデイサービスセンターふくせんの郷にゲーム機を寄贈頂きました。

寄贈頂きましたゲーム機は「ピチピチガンガン」という機械で、動物的にボールを投げて当てるゲームです。ステージをクリアすると更に難易度の高いステージに進むことができ、楽しみながら体を動かすことができる機器である為、リハビリ効果も期待できます。



### <care for careworkerプロジェクト実行委員会様からの感染症用品寄贈！>

株式会社Blanket 代表取締役の秋本可愛 様が发起人となり活動されている「care for careworkerプロジェクト実行委員会」様より、マスクや消毒液等を多数寄贈頂きました。同団体様からは前回は化粧品等を多数寄贈頂き、マスクを常時着用し、アルコールで手荒れもひどい介護職員にとって大変役に立ちました。感謝の気持ちでいっぱいです。コロナ禍において、免疫力の弱い高齢者を支援させて頂く、職員はプライベートでも常に気を抜くこともできず、外出等にも常に気を使っている現状です。そのような中、皆様からの応援のメッセージは大変心温まるものです。これを励みに一層ご利用者様の為に頑張っています。





## ななほし三沢内覧会開催！

令和3年5月22～5月26日に「ななほし三沢」の内覧会を開催しました。

期間中は延べ百名以上の方にお越し頂き、各団体様からお祝いのお花も頂戴致しました。本当にありがとうございました。

お陰様で6月1日に無事に開設することができました。皆様のご期待にそえるように、担当職員力を合わせて、サービス提供に努めてまいります。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

### 内覧会の様子



### ご利用の様子



### 施設の様子





2021年  
8/8(日)  
開催!

専門家による発達トレーニングセミナー

# 進路と未来を 切り開く為の取り組み

参加無料・定員30名(申込期限8/7)

オンライン参加可!

開催時間 : 午前10:00～11:30

開催場所 : 小都市三沢881-1 三沢長生園 5階

講師 くわはら 康史 先生

※駐車場あり ※9:30受付開始  
※玄関前にお越しく下さい。

発行 : 社会福祉法人 長生会  
<http://www.chouseikai.jp/>

〒838-0106 福岡県小都市三沢字花聳881-1  
TEL(0942)75-4113 FAX(0942)75-4115  
広報担当:経営企画室 E-mail: chouseikai\_20@chouseikai.org  
求人ダイヤル 0120-154-294(イコーヨ フクシ)

## 入所・入居施設

介護老人福祉施設 三沢長生園 (0942)75-0347  
介護老人保健施設 しらさぎ苑 (0942)75-7291  
軽費老人ホーム ケアハウス小郡 (0942)75-5311  
住宅型有料老人ホームエミナス(訪問介護) (0942)23-8881

## 地域密着サービス

グループホーム 美鈴ヶ丘 (0942)75-3903  
グループホーム まつぎきの宿 (0942)73-5500  
グループホーム あずま野 (0942)42-6612  
ふれあいの家 あずま野 (0942)72-7568

## 通所系サービス

デイサービスセンター 美鈴ヶ丘 (0942)75-5312  
デイサービスセンターふくせんの郷 (0942)73-6526  
しらさぎ苑通所リハビリテーション (0942)75-7291  
はなそげ館 (0942)75-2197

## その他のサービス

小都市西地区地域包括支援センター(0942)65-4118  
ケアプランサービスしらさぎ苑 (0942)75-3476  
しらさぎ苑ライフケアサービス (0942)75-3476  
しらさぎ苑訪問入浴サービス (0942)75-7291  
しらさぎ苑訪問リハビリテーション (0942)75-7291  
ななほし三沢 (0942)80-7433

## 公益的な取り組みに関する事業所

小郡みすずの森保育園 (0942)75-5316  
ライフレスキュー事業(本部) (0942)75-4113  
ライフレスキュー事業(在宅) (0942)75-3476  
グラシエール美鈴(日常生活相談) (0942)80-8374  
フィットネスジム (0942)80-8376