

# デイサービス

令和5年 兎年の方に今年の抱負を伺いました

喜多 庄吉 様  
あじさいに  
元気に通いたい。

南 修 様  
ジャンプして  
飛躍の年にしたい。

中田 アキ子 様  
あじさいに来て幸せ。  
いつまでも続いてほしい。

谷口 和子 様  
家内円満。  
皆が健康に過ごせる。

大崎 富士雄 様  
元気にいたいです。

村本 民子 様  
いつまでも元気でいたい!  
(写真はごめんなさい...)

常岡 千代子 様  
体調を崩さないようにし  
て元気でいたい。

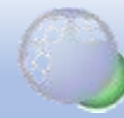
編集後記：3月に入り、早いものでもう年度末となりました。今年度は秋号と冬号の2部を作成し、皆様にお届けすることができました。今号では、季節に応じたユニットでの様子などを写真に納め記事にしました。皆さんの色々な表情に私たちも嬉しくなりました。今後ご利用者様と楽しく過ごせるよう、職員一同努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 鶴来会

**あじさいの郷**  
AJISAI NO SATO

〒920-2132 白山市明島春 130 番地  
tel:076-273-0123 fax:076-273-3939

◆特別養護老人ホーム ◆ショートステイ ◆デイサービス ◆居宅介護支援事業所



# あじさいだより

令和4年度冬号



100歳を迎えられた  
水谷 光子さん



いしかわ介護フェスタで技能賞を受賞  
高剛 愛加さん



あじさいの郷では、嬉しいニュースがたくさんありました。皆さん、おめでとうございます!!



お正月までに  
仕上げるよ!

紅葉の中庭でパチリ!



メリー  
クリスマス!!

お誕生日  
おめでとう!



外出や行事などができない中、それぞれのユニットで季節を感じていただいたり、お誕生日のお祝いなどを行いました。

# 腰痛予防・姿勢改善運動

## ★背骨ゆらゆら体操

### 運動方法

- ① 椅子に座り背中を伸ばします。
- ② 右の写真のように体を左右に振ります (回す)。

※小さくゆっくりゆらしていきましょう!!



- まずは腰を触りながら
- 次におへそとみぞおちの間
- 最後に胸を触りながら



左右交互に 10 回ずつ 背骨を意識しましょう。

力を入れず流れるようにゆらゆらとした動きをイメージして行いましょう。

### 新人紹介



小川 千里さん  
(看護師)  
入居されている皆様が元気で過ごせるよう努めます。宜しくお願ひいたします。



渡 亜里沙さん  
(介護職員)  
1人1人に合ったケアを大切にその時その時を楽しく穏やかに過ごして頂ける様努めて参りたいと思います。宜しくお願ひ致します。