



サンライフ中野山



社会福祉法人 徳栄福社会
理事長 渡辺 惇夫

－ 初心忘れずさらなる努力を－

今年も明けてから松の内も過ぎ、連日厳しい寒い日々が続いております今日此の頃であります
が、ご承知のように昨年初めより私達が今まで経験したことがないような新型コロナウイルスの
感染症拡大が続き、現在も尚その終息の兆しも見えず大きな社会問題となっており、この先この
問題の推移が大変懸念され心配されるところであります。

しかし、そのような中ではあります、皆様にはお元気にて日々お過ごしのことと拝察し、心
からお慶びを申し上げます。

また、平素は当法人が運営いたします「ケアハウス サンライフ中野山」ほか高齢者向け介護
施設等に対し、入居者様やご利用者様は勿論のこと、地域の多くの皆様からも温かく親しみをもっ
て見守っていただいておりますことは誠に有難く、改めて心から厚くお礼を申し上げます。

さて、当法人諸施設は昨年7月にお陰様で設立開業満20周年を迎えることが出来ました、今
年以降に於いても私共役職員一同は初心を忘れることなく誠心誠意更なる努力を重ね、今まで以
上に多くの皆様から愛され信頼される施設づくりに邁進することをお誓いするものであります。

ご承知のように今後も更に高齢化が進み、要介護の皆様も一層増加する傾向にあると言われ、
当然のことながら介護の対応の多様化も避けて通れない切実な問題となることは必定であります。

そのようなことから、私達はこれからもご利用者の皆様から今まで以上に満足していただける
サービスを提供し、多くの顕在化しつつある諸問題を克服し解決していかなければなりません。

いずれにいたしましても、これからも私達は皆様の限りない幸せと生き甲斐を求め、その実現
のために総力をあげて邁進していく決意であります。

今後とも何卒皆様の尚一層のご指導とご鞭撻を心からお願い申し上げご挨拶といたします。

社会福祉法人 徳栄福社会

ケアハウス サンライフ中野山 デイサービスセンター サンライフ中野山

〒950-0841 新潟市東区中野山4丁目16-13
TEL.025-277-3612(代) FAX.025-277-3608
HP:<http://care-net.biz/15/tokuei-1999/>
E-mail:sunlife-nakanoyama71@tea.ocn.ne.jp

在宅介護支援センター サンライフ中野山
TEL.025-277-3602(代) FAX.025-278-8873
新潟市地域包括支援センター石山
TEL.025-277-0077(代) FAX.025-277-0088
E-mail:tiikihoukatu-isiyama@rhythm.ocn.ne.jp
グループホーム サンライフ中野山
〒950-0841 新潟市東区中野山4丁目13-1
TEL.025-277-4130 FAX.025-277-4110



全てのテーブルに
アクリル板を設置



「光」あふれた生活
「今」を楽しむ生活の工夫

〈絵手紙クラブ〉



〈お散歩クラブ〉

天気が良くて
いいわね



〈筆ペンクラブ〉

アクリル板
で仕切って
取組んでいます



ケアハウス

Go To サンライフと
題して食べ放題を
行いました。



令和2年11月5日昼食



ソーシャルディスタンス!!

自動検温器を
設置しました



自動アルコール噴射機!



自動水栓になりました!

※健康診断費用の一部について新潟市からの補助金を受けて実施しています

グループホーム サンライフ中野山

～思い思いの『じぶん時間』～

外出できない中でも、好きなこと楽しいことを
みつけて、自分らしい生活を送っています

絵手紙



生花



編物



園芸



カラオケ



料理



デイサービスセンター 健口～食～健康へ繋ぐ コロナ満でも元気に頑張っています。 今年もよろしくお願ひします

嚥下の訓練



唾液量up



発声の訓練



歯科衛生士による口腔体操



唇の筋力up



肺活量up



焼き立てパンバイキング



一口カット食



常食



ムース食



刻み食



管理栄養士の献立説明



理学療法士による体操





体操後の水分補給



地域包括支援センター石山

住み慣れた「石山」で自分らしく生活するために ～介護予防～



今年も、コロナ禍での生活を余儀なくされています。

社会でもコロナ不安から閉じこもりがちになり易いことが、問題視されています。

筋力が衰え疲れ易くなるなど年齢を重ねたことで生じ易くなる衰え全般を「フレイル」(虚弱)と言います。疾患の悪化や転倒から要介護状態となる事もあると思いますが、高齢者の多くの場合、「フレイル」の時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。「フレイル」の状態や兆候を知っておくことで、その後の身体状態や精神的社会的に不健康になることを予測し、予防していきましょう。フレイルの原因となる例としては

- ① 動くことが少なくなる ② 社会的に交流が減る ③ 身体能力の低下(例えば歩くのが遅くなる)
- ④ 筋力が低下する ⑤ 認知機能の低下 ⑥ 疲れ易くなる ⑦ 元気が湧かなくなる ⑧ 日常的な慢性疾患
- ⑨ 体重が減る ⑩ 低栄養になる ⑪ 収入が減る ⑫ 孤独になりやすくなる などが挙げられている。

原因となり易いことを踏まえ、予防に取り組みましょう。適切に支援を受けることで健常な状態へ戻ることができる時期ともいえます。意外と生活の中で「自分を大切にする」ことは、後回しにしがちではないでしょうか？

生活習慣病の進行を予防しながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが、大切です。介護保険や御上の世話には成りたくないと言われる方もいますが、制度をうまく活用して元気で過ごせるよう、一緒に取り組んでみませんか？それが「いつかのなりたい自分」に繋がるものだと思います。現在は、要介護認定を受ける前にも、取り組める総合事業が活用できます。「石山で自分らしく生きる」ためには、健康を維持し、楽しみや役割を持ち生活できることではないでしょうか？早めの行動が鍵となります。制度活用のみならず、自身で取組むヒントについても、気軽にご相談ください。



在宅介護支援センター サンライフ中野山

当センターは常勤の女性ケアマネージャー3人で、利用者様・ご家族様のご意向を伺いながら自立支援に向け介護保険事業所や関係機関との協働の元、本人の望む生活が継続可能となるように支援させて頂いております。

支援させて頂くわたくしたち自身も心身のリフレッシュを行うと共によりよい支援を行わせて頂くために研修会に積極的に参加させて頂いております。

事務所には、観葉植物が数種類あり心も体も良い状態にしてくれる気がします。植物が良い状態で生きていく環境は私たち人間にとっても“良い暮らし”になると言われており、窓を開ける習慣が付き自然と換気するようになり、癒しの空間になる等効用があると言われております。

植物に囲まれた暮らしは、心も体にもやさしくなります。皆様も始めてみませんか。

厨房だより

～ 今を楽しむ 今の食を楽しむ ～

美味しく楽しんで召し上がっていただけるような食事の提供と、安心した生活を毎日送っていただけるようにを目標に。

ご入居様とご利用者様と笑顔を合わせながら続けていきたいです。

サンなか祭り
新潟のご当地
バスセンターのカレー入り



令和2年
8月9日

えびす鯛様より



令和2年
7月1日
開設記念日



笹だんご
づくり

令和2年6月23日
ケアハウス料理の会



令和2年
6月21日
父の日

越後前天麩羅すず季様より



令和2年
6月21日
父の日



コロナ禍におきましても食を楽しむことは大切です。
様々なお店のご協力によって美味しい味を体験できました。

編集後記

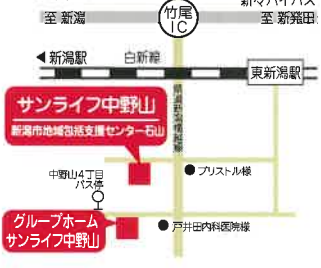
普段のあたりまえが変わり、「会いたい人に簡単に会えない」日々になりましたが、各自工夫され、今自分に出来る事に対して前向きでいる事で、様々乗り越えている方がおられる事を感じました。我々は、仕事でご縁を頂く全ての方に対して少しでも何らかのお力となれる様に努力したいと思います。

サンライフ中野山への交通のご案内



- バス
万代シティバスセンター、または市役所前発 山ニツ経由 北高校行き「中野山4丁目」バス停下車 徒歩3分
- 自動車
新潟駅(南口)から15分
新潟バイパス竹尾ICから3分
- 電車
JR白新線東新潟駅下車、徒歩12分

<案内図>



いつでもご見学いただけます。お気軽にどうぞ！