じれーんと

令和3年3月
第31号

今回の題字

今回は私が書きました

今年 モ～ てまりを
よろしくお願いします。

社会福祉法人 平成福祉会 てまり総合ケアセンター

【本家・分家】
〒940-0137
新潟県長岡市平1丁目3番60号
TEL 0258-51-6080(代表)
FAX 0258-51-6081

【夢住(むす)んで平(ひら)いて／法人本部】
〒940-0137
新潟県長岡市平1丁目3番55号
TEL 0258-51-5005(代表)
FAX 0258-52-5553
＊ケアマネジャー直通
TEL 0258-52-1840

HP
http://www.temari-care.com

祝 敬老会

今年は、コロナ禍の為、
ご家族をお招きできませんでした。
各事業所、それぞれでお祝いしました。

ご長寿
おめでとう
ございます

入居者様には、
てまり家族会様より
お祝いの記念品を
いただきました。

かんぱ～い！

ノンアルコールで
乾杯

職員手作りの記念品

お祝い御膳
おいしくいただきました。

デイサービスは、
二人羽織で大爆笑

特養では、職員によるバンド演奏で
お祝いしました。

イルミネーションナイト in てまり2020

日常を忘れ幻想的な空間を楽しんでいただきました。

健康寿命を伸ばそう！

理学療法士の野村全英（まさひで）と申します！理学療法士は身体の構造や機能を理解した上で、その方に必要な運動処方を行っています！ぜひ参考にしてみてください！

Point!

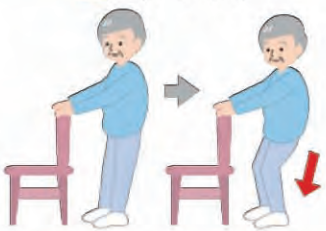
①老化や疾患などの影響により日常生活になんらかの人の手助けが必要な期間は**平均で約10年。**

②健康寿命を延ばすには**定期的な運動習慣**を身に付けることが非常に重要です。

③また、要介護・要支援状態になる原因の1位は認知症です。**適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的**と言われています。

自宅で簡単にできる運動の紹介！

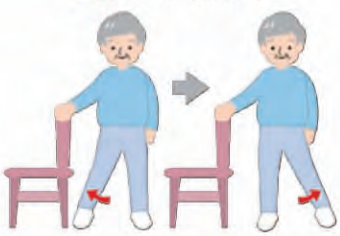
●スクワット



足腰全体を鍛える運動

・1,2,3,4と数えながら約30°膝を曲げます。
・そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。

●足の外開き



お尻の外側を鍛える運動

・1,2,3,4と数えながら約30°開きます。
・そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。

●ひざ伸ばし

ももの前側を鍛える運動

・片足ずつゆっくりと膝を伸ばします。
・そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。

ハッピースマイル

ボランティアの皆様
いつもありがとうございます

地域の皆様に支えられています。

寄付・寄贈　令和2年9月～令和3年2月

- 第四北越フィナンシャルグループ 様
- 双葉保育園 様
- 明治安田生命保険相互会社　長岡支社 様
- 小林　眞知子 様
- 佐藤　一雄 様
- 杵渕　修 様
- 羽賀　光助 様
- 見藤　京子 様
- 平澤　範行 様
- 郷　勝則 様

他、皆様よりタオル・紙おむつ等たくさん頂き、ありがとうございます。

新型コロナウイルス拡大防止について

新型コロナウイルス感染の影響で、各種イベントの中止やサービス利用の制限、ご家族の面会やボランティア様の受け入れ制限と、多大なるご不便をおかけし、お詫び申し上げます。今後も感染状況の動向を見守りつつ、対策を実施してまいります。これからもご理解とご協力をよろしくお願い致します。

寄付のお願い

不用品のご寄付をお願いしております。不用品（タオルや衣類・毛布・洗剤など）のご寄付は本当に有難いです。
季節の飾り物やご家庭で眠っている物がございましたら、お願いします。

編　集　後　記

「笑顔咲く」

当たり前の毎日が、本当に幸せだと気付けたコロナ禍での生活。花植え、てまり祭り、敬老会等、次々に大きな行事が中止となりましたが、「てまり」での日々の生活の中で「笑顔」は華やかに咲いていました。今号は、コロナの収束を願い、利用者様の笑顔をお届けしました。

今年度も、ご協力ありがとうございました。

てまり広報委員会

お知らせ

ホームページに、
事業所新聞を掲載しています。
ぜひご覧ください。http://www.temari-care.com

てまり総合ケアセンター　検索