



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



公民館閲覧用

幸せの花スズラン

ありがとう



5月25日(水)、ANAグループ(全日本空輸)様から利用者さんへ、今年も北海道で栽培されたすずらんの切り花、可愛いイラストのしおりが届けられました。老健あんじゅデイケアの利用者さんは、すずらんの清楚で可憐な香りをに癒されて、寛ぎのひとときを過ごされていたらっしゃいました。切り花はこの後、皆さんが観賞できる場所に飾らせていただきました。



負担限度額認定証の更新

介護保険負担限度額認定証(食費・居住費の減額認定)の有効期間が7月31日までとなっています。現在、「負担限度額認定証」をお持ちで、引き続き対象者の可能性がある方には、市役所から申請書が送付されます。入所されている方のご家族は申請手続きをお願いします。ご不明な点がございましたら、あんじゅ事務室までご連絡ください。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ

小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222

FAX 0836-88-4392

メール: anju@onoda.jrc.or.jp

3/1よりメールアドレスが変更

体操で肩こりを予防しましょう

事務仕事や針仕事に携わる方など、昔から「肩こり」でお悩みの方は多いと思います。しかし現代ではパソコンやスマートフォンの普及などによって眼の負担や指先の細かい動作などが多くなり、職業や生活習慣に関わらず「肩こり」に悩む方が増えています。「肩こり」はそれ自体つらいものですが、「肩こり」が原因で姿勢が悪くなったり腰痛になったりと別の症状に繋がることも少なくありません。今回は現代社会では避けがたくなっている「肩こり」を予防するために簡単な体操をご紹介します。

< 手で8の字を描く体操 >

(前)



肩甲骨から、ゆっくり大きく動かして膝の前で横にした8の字を描く。

(横)



体の脇で大きく8の字を描く。

(頭の上)



腕を上へ伸ばして、頭の上で床に水平に大きく8の字を描く。

* 左右それぞれ1日20回程度を目安に、無理のない範囲で行ってください。

理学療法士 戸部田 崇

衣替えのお知らせ

日中は汗ばむ日が多くなり、日差しが強くなってきました。ご家族の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今年もそろそろ夏物衣類等をご持参いただきますようお願いいたします。

その際、お手数ですが、**1枚ごと**にお名前の記入をお願いいたします。



お知らせ

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。

ご希望の方は、事前にご連絡ください。

連絡先電話番号 0836-88-0222

相談日 毎月最後の月曜日

時間 10時30分～12時

今月は6月27日(月)です。

老健・介護医療院の出来事

作品展示

6月



6月2日介護医療院の入所者さんが小野田赤十字病院の敷地内を散策されました。



老健の入所者さんがリハビリで壁飾りを作製されました。



5月2日介護医療院の入所者さんがおはながみからあじさいの飾りを作られました。

老健では、入所者さんが作製されたあじさいが壁面を飾っています。

7月の入浴日変更について

月	火	水	木	金
7/18 (祝)	19	20	21	22
入浴なし	老健	介護医療院	老健	介護医療院

<洗濯物の受け渡し>

老健 7/18 (月) 7/19 (火) 変更
 介護医療院 7/19 (火) 7/20 (水) 変更
 となります。

祝日により洗濯物の受け渡しの日にちを変更していますので、ご注意ください。



今月のおすすめ献立 71

～岩手県の郷土料理の日～



- ・味ぶかし
- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・いんげんとコーンのピーナツドレサダ
- ・味噌汁
- ・フルーツ缶
- ・饅頭

入所者さんより好評だったメニューを載せています。

オンラインによる面会ができます

コロナで面会禁止が長引く中、当施設ではタブレット端末を介した画面越しの面会ができます。

予約制ですので、希望される方は事前に電話等でお申し込みください。

(電話0836-82-0222)

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。乗降時の介助、車内の見守り等は安全を確保するために、必ず運転手と介護・看護職員の2名で行っています。まずは、お試し体験してみませんか。



六月九日のレクリエーションで、うちわを使ってお手玉を回していくゲームを楽しみました。



お手玉を使って陣地取りゲームをしました。中には立ち上がって参加される方もあり、白熱したゲームになりました。



色鉛筆で塗って貼り合わせています。



利用者の方が睡蓮やあじさいの花の壁画を作られました。



おはながみで色とりどりのあじさいを作られました。雨の中のあじさいをイメージしました。



編集後記

6月半ばとなり、間もなく1年の半分が経とうとしています。心地よかった初夏の清々しい季節が終わり、山口県も梅雨入りしたようです。暦上の梅雨入り「入梅」は6月10日頃で、まさに今です。これからしばらく鬱陶しい日々が続くと思われませんが、農作や生活用水の確保に不可欠な恵みと感謝しつつ過ごしたいと思います。コロナ対策に神経を尖らせていますが、梅雨の時期は食中毒や熱中症、水害にも気を付けなければなりません。当施設でもしっかりと対策を取ってまいります。これから梅雨空の下、各所で水滴をまとった艶やかな紫陽花が見る人の目を楽しませてくれます。その色とりどりのグラデーションに魅せられつつ、来る夏を元気に迎えたいものです。(たかさご)

