

# さくらだより



介護複合施設さくら並木広報紙 Vol. 12

## 新年明けましておめでとうございます



皆さまにとって昨年はどうな年だったでしょうか？

昨年は、コロナに始まりコロナで終わってしまった 1 年でした。これまでにない経験を、ウイルスの流行により生活様式も変わりました。

しかし、ワクチンができるなど明るいニュースもあります。

感染された方には 1 日も早い快復をお祈りいたします。

さて、今年は「丑年」です。先を急がず牛のように一步一步、着実に物事を進めることが大切な年と言われています。当施設もいろいろな事を見直す機会と前向きに考え、遅れているオンライン面会設備を完了させ、より安心して頂ける場所として大切なご家族をお預かりしたいと思います。面会が難しい状況下にもかかわらず、施設にご理解、ご協力を

頂いているご家族さま。感染という緊張感の中で頑張ってくれている職員。多くの関係者さまに支えて頂いていることに感謝し、利用者さまの安全な生活を第一に、職員が一丸となりこの波に立ち向かっていきます。

今年が皆さまにとって良い年であるよう、お祈り申し上げます。

介護複合施設さくら並木 施設長 坂本 雄二



## かどまつ作り

\*有料老人ホーム\*

私達が作りました。  
是非見に来て下さい。





い  
も  
き  
ん  
と  
ん



タ  
ル  
ト

\*有料老人ホーム\*

\*デイサービス\*

## 能力アップ コーナー

### 健康への第一歩！ストレッチをしよう！！

厳しい冬が到来しました。

寒さによる、活動の低下、消費エネルギーの低下など、不活発となる負の連鎖を起こさないよう、ストレッチをしてケガを防止し、より効率的な運動を行いましょう。

#### ①肩のストレッチ



背筋を伸ばし左右にゆっくり傾ける

#### ②胸と腰とお尻のストレッチ



膝を胸に引き寄せる

#### ③太ももの前のストレッチ



背筋を伸ばし左右にゆっくり傾ける

**最後に**大切なのは無理せず、普段の生活している時同様、ゆったりとした呼吸で行うことです。息を止めたりすると無駄な力が入ってしまいます。ストレッチで一生懸命になり、筋などを痛めてしまっては本末転倒です。実際に行う際には「無理や痛みのない範囲で」を心がけて、周囲の人やものとの感覚を十分に考慮しましょう。



2020

2021

# 日常風景



\*有料老人ホーム\*



\*デイサービス\*



\*グループホーム\*



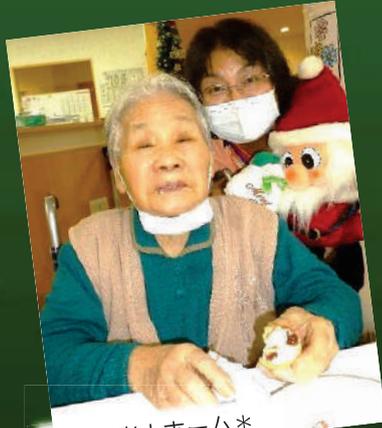
\*グループホーム\*



\*デイサービス\*



\*有料老人ホーム\*



\*有料老人ホーム\*



\*デイサービス\*



\*グループホーム\*



\*デイサービス\*





### 遊んで！ 歌って！ 食べて！

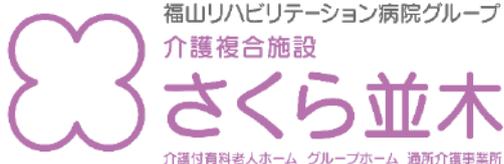
「ただプレゼントをあげるの面白くない！！と、トナカイからの挑戦状。

「僕とゲームをして勝ったらあげるヨ」ということで・・・輪投げ大会の始まり！！

皆さま次々とプレゼントを手にとされていました。

その後はアソートケーキの登場！「こっちをもらおうかな」「そっちのもおいしそうだね」と  
楽しくお腹いっぱい。(\*´▽`\*)

笑顔の絶えない一日でした。



ご入居に関するご相談、お問い合わせお待ちしております。

〒721-0975

福山市西深津町六丁目 6 番 10 号

入居相談窓口：脊尾（せお）・小林

☎ 084-942-0005

Fax 084-926-7371

医療法人健応会  
マスコットキャラクター  
ヘルスサポートくん

