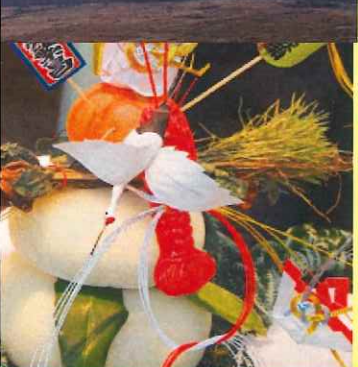


あなたの笑顔が見たいから

# ゆずりは通信!

令和6年 1月 Vol.41



# 迎春

謹んで  
新春のお慶びを  
申し上げます

当施設内の  
日ごろの取り組みや、  
利用者様の活動の様子  
などを紹介します。

- 新年のごあいさつ…………… P 1
- 入所 ゆずりは神社…………… P 2
- 通所リハビリテーション  
年末行事のご紹介…………… P 3
- リハビリテーション  
ポッコリお腹改善対策…………… P 4
- ゆずりは  
ホットケーキパーティー…………… P 4
- 栄養 行事食のご紹介…………… P 5



医療法人社団 誠心会 介護医療院 ゆずりは  
〒861-4232 熊本県熊本市南区城南町高1099番地  
TEL 0964-28-6311 FAX 0964-28-6313  
URL <http://yuzuriha-k.or.jp/>





# 新年のご挨拶

2024年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。おかげさまで無事新春を迎える事ができました。

旧年中は新型コロナウイルスも5類になり、世間を見渡してみるとマスクをしていない人も増えてきました。

感染の脅威が去ったわけでもありませんが、当院におきましても面会を制限付きではありますが直接できるようになりました。ひとえに入所者様、利用者様、家族様、並びに地域の皆様からの温かいご支援とご理解、ご協力があったことです。

今年もスタッフ一同力を合わせて「あなたの笑顔がみたいから」の理念のもと、皆様の信頼にお応えできるよう努めてまいりますので、本年もこれまで同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご多幸とご健康を祈念しまして、新年の挨拶とさせていただきます。



医療法人社団誠心会  
理事長代行 南 紀彦

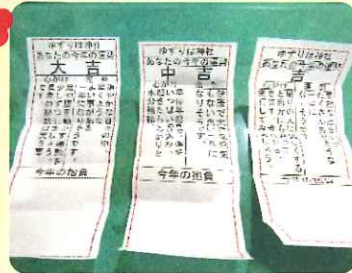




●入所

# 今年も“幻”の “ゆずりは神社”が 出現しました。

幻の「カリスマ神主」にも  
お祓いをして頂き「おみく  
じ」で運勢を占いました。



明けましておめでとうございます。

一日一日を大切に、目標を持ってタツ成(達成)出来るよう  
頑張ります。

介護のタツ人(達人)を目指し日々努力してまいりますので  
今年も宜しくお願い致します。





# ●通所リハビリテーション ゆずりは年末行事のご紹介



10月26日に運動会を開催しました。まずは準備体操を行い、握力・5m歩行・紅白玉入れに挑戦して頂きました。

最初は「出来るかしら…」と不安な様子でしたが、競技が進むにつれ拍手や声援の後押しを受けて、最後の玉入れでは我先にと身を乗り出して取り組んでおられました！



万国旗は利用者様のお手製



握力測定



5m歩行



「とても良かった」、  
「また来年も取り組んでほしい」、等のお声をかけていただきました。

12月に皆様と一緒にクリスマスツリーを飾りつけ!!

皆様のセンスが光る、とてもきれいなツリーに仕上がりました!!



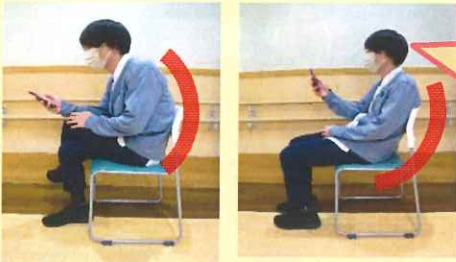
12月25日にクリスマス・忘年会を行いました。

今年はカラオケ大会を行い、利用者7名・職員1名の美声を披露して頂きました。



# リハビリテーション 座り方を変えるだけの ポッコリお腹改善対策！

正月太り  
対策!!



年末年始はおうちでゆっくり過ごす方も多いかもしれません。おうちでゆっくり座っている姿勢は、写真のようになっていませんか？



お腹の中には、「インナーユニット」(横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋)という筋群があり、適度な腹圧を保ち内臓を正しい位置で支えています。姿勢が丸まっていると、背骨が丸くなり、胸が下がり、骨盤が後傾し、インナーユニットが緩まり、下腹ぽっこりお腹につながります。

そのため、椅子に座る際は、以下3つのポイントを意識しましょう！



### ポイント!!

- ◆ お腹が潰れないように骨盤を立てて座りましょう。
- ◆ 背もたれは使っても大丈夫です！ただし、お腹は潰れないようにしましょう。
- ◆ 視線が下に向く場合でも、お腹はピンと伸ばしましょう。



## ゆずりは ホットケーキ パーティー



食事を五感で楽しんで頂きたく、ホットケーキパーティーを行いました。甘い香りがフロアいっぱい広がって、皆様の食欲が増していたように感じます。これからも、

皆様の笑顔が引き出せる生活が提供出来るよう、努力して参ります。





# 栄養 行事食のご紹介



11/14 紅葉狩り弁当

新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。

入所者様、通所利用者様に笑顔になって  
いただけるようなお食事の提供はもちろん  
の事、家族様に安心していただけるような  
食事の提供に努めて参ります。



10/16 秋の行事弁当



10/31 ハロウィン  
かぼちゃプリン



12/22 冬至



12/23 クリスマス



12/25 クリスマスケーキ



12/22 冬至  
おやつ  
かぼちゃのおしるこ



11/2 巻き寿司



1/2 おやつ  
栗きんとん



1/1 おせち



1/1 雑煮



1/1 おやつ 紅白饅頭



1/7 七草おにぎり

各月の誕生日会に合わせて  
ロールケーキを提供しています。



11月 紅茶



12月  
はちみつレモン



1月 甘納豆

## 今後の行事食のご紹介

- 2月・節分(昼食、おやつ)  
・バレンタインデー(おやつ)
- 3月・ひな祭り(昼食、おやつ)  
・ホワイトデー(おやつ)
- 4月・お花見(昼食)

※変更になる事がございます。  
ご了承ください。

## ゆずりは農園で採れたサツマイモを使用したおやつ



さつまいもパイ



スイートポテト



さつまいもぜんざい



きんこおせつ