

フロアでは4年ぶりに  
リハケア祭を  
開催しました!



おまつり



かき氷を食べたい  
盆踊りを見て  
楽しみました!



今年、100歳を迎えた利用者様をお祝いしました!

いつまでも、お元気で  
いてもらいたいですな!

増田 益江 様



非常に  
おめで鯛ですな!

伊久間 碩子 様



ご夫婦とご友人のトリオバンドがお送りする  
スタンダード Jazz でお洒落で癒しの時間を...



2023. 9. 9 (Sat)  
OPEN 13:00  
START 13:30



「Amazing Grace」  
「Fly me to the moon」  
「枯葉」  
などを披露

PRESENTED BY  
ME+OTO  
JAZZ



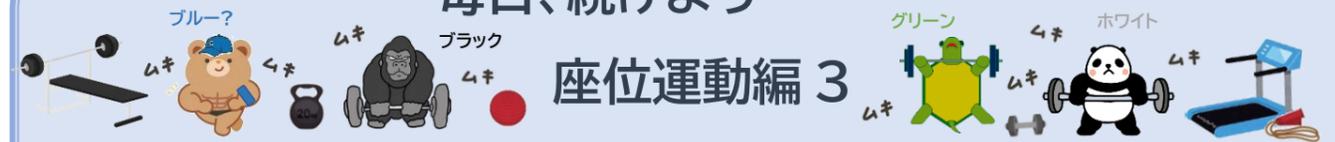
第27回 初歩の介護教室 を開催いたしました。



9月5日~10月11日の間で  
市民の方5名に  
実習1日と講座、計6回を  
受講して頂きました。



毎日、続けよう



座位運動編 3

今回は椅子に座って簡単にできるストレッチを紹介していきたいと思ひます。  
ストレッチは疲れを取り、リフレッシュ効果があるだけでなく、継続することで腰痛や転倒防止の効果も期待できますので、無理の無い範囲で少しずつ行っていきましょう。

<座位のストレッチ>

腰背部のストレッチ

年齢を重ねるにつれ腰を過剰に働かせ、バランスを保つ事が多くなる為、腰の負担が増加していきます。腰の前後・左右のストレッチに取り組み、腰痛の予防・改善をしましょう!  
また、腰の前後運動は、骨盤底筋群を鍛える事も可能なため、高齢者の悩みでもある「尿便失禁」の予防効果が期待できます。

【前後ストレッチ】



【左右ストレッチ】



私はリハビリ戦隊 筋トレンジャー  
隊長のマッスルレッドだ!  
不明点があれば我々まで聞いてくれ!



理学療法士 野本 享史

公益社団法人埼玉介護老人保険施設協会

埼玉老健介護百人一首 職員作品

・いつまでも 咲いているからと 水を替え 造花の花も 嬉しそう

・陰性と 分かっているけど ドキドキの スリルを味わう 抗原検査

・認知症 天から受けた 贈り物 悟って笑顔 介護の母よ

・秋になり あちらこちらで 体調の 不調自慢を 笑顔で話す



新入職員紹介



所属:居宅介護支援事業所

出身地:北海道(育ちは埼玉県) 趣味・特技:映画鑑賞 三線演奏(沖縄)

利用者様とその家族に信頼され気持ちに  
寄り添えるケアマネジャーになれるように、日々精進していきたく思います。

山岸 史明



所属:2F 介護福祉士

出身地:埼玉県 趣味:美容 筋トレ

初心を忘れず常に明るく笑顔でご利用者様に  
寄り添えるように頑張ります。

松井 頌平



上福岡リハケアセンターだより

四葉のクローバー

No. 37

2024

秋号

11月10日発行



11月は紅葉がきれいな季節です。遠くへ行かなくても近くの公園や、川沿いを散歩するだけでも、紅葉を十分に楽しむことができます。外に出てきれいな景色を見ることがストレス発散となり、自然と元気が出てくるはず。期間限定の色合いを思いっきり楽しみましょう。

そして、秋が過ぎると、やってくるのがインフルエンザの季節です。感染対策をしっかりと行い、感染しないように心がけていきましょう。丈夫な体を手に入れるためには、免疫力を高めることが必要となります。規則正しい生活やバランスのいい食生活を心がけたいものです。

そこでお勧めしたいのが「鍋」です。体も温まり、いろいろな食材を一度に食べることが出来るので、免疫力アップが期待できる料理です。

体に良いとされる、肉、野菜、根菜、豆腐、きのこ類などを積極的に  
お鍋の中に入れていきましょう。

栄養をたっぷり摂って、元気に冬を乗り越えていきましょう。

事務課 伊藤博之



上福岡リハケアセンター

指定居宅介護支援事業所

私たち介護支援専門員(ケアマネジャー)は、ご自宅で生活している利用者様やご家族の意向を確認し、介護サービスの提案を行っています。生活上の困りごとなどを一緒に共有できるように、丁寧に話を聞くことを心掛けています。

現在3名の介護支援専門員が利用者様やご家族・介護サービス事業所との調整を行い、住み慣れたご自宅で安心して生活ができるように全力でサポートしております。



～施設案内～

☆医療法人誠壽会 介護老人保健施設

上福岡リハケアセンター

住所 ふじみ野市福岡新田北谷 108-1

電話 049-266-0112

☆訪問看護ステーション 福寿草

電話 049-266-0485

☆上福岡リハケアセンター

指定居宅介護支援事業所

電話 049-266-0112

「四葉のクローバー」は上福岡リハケアセンターのホームページでご覧になれます。

トップページの「イベント・広報誌」をクリックして下さい。 URL: [www.kamifukuoka.or.jp](http://www.kamifukuoka.or.jp)

