初めてのボッチャ

ボランティアの学生をお招きして
楽しく盛り上がりました！

ボッチャ って なんや？

赤・青6球ずつのボールを 投げる・転がす
他のボールに当てる等の方法で白球に
いかに近づけるかを競うスポーツ

2024 初詣 ～リハケア神社にて～

今年も恒例の
リハケア神社にて
初詣を行いました！

お願い事を
しましたぁ～

祝 ご長寿

「これからも末永く、お元気で。」と気持ちを込めて…

鶴と亀も驚く…

なんと 108 歳！

清田 ツイ様

108 歳を迎えた利用者様のお祝いをさせて頂きました！

2023.12.9(sat)
ボランティアの
皆さんが素敵な
演奏を披露して
下さいました！

「花嫁」 「思い出の渚」
「あなたの心に」
「りんごの唄」
などを演奏

この施設に居られて
よかった…

こんな素敵な演奏を
聴けるなんて…

などの声が寄せられ、大盛況でした！

MERRY CHRISTMAS

2F・3F は 12 月 13 日にクリスマス会を開催しました♪

毎年、恒例のハンドベル
フロアごとのダンス披露
施設長サンタからのプレゼントなど
大盛り上がりでした！

1F(デイケア)では 12 月 25 日にクリスマス会を開催しました！

12/25 のおやつ
美味しそうや。

毎日、続けよう 座位運動編 4

今回は床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います。
気温も下がり、肩の凝りや運動不足が気になる季節になってきました。体の柔軟性を向上し、運動不足になりがちな冬を乗り越えるための運動を紹介していきたいと思います。

＜座位のストレッチ＞

・肩回りのストレッチ
凝り固まった、肩や首周りの筋をほぐし、肩凝り軽減や猫背の改善を目指しましょう。
効果としては肩甲骨が本来の位置に戻ることにより姿勢がよく見える
血行が良くなる（代謝の向上） 筋肉の緊張から起こる頭痛の緩和 などが期待できます。
柔軟性が乏しく、頭上で手を組むことが難しい方もタオルを使用すれば無理なくできる
オススメの運動です。

【正面】

【背面】

タオルを使用する事で
テコの原理を活用し、
少ない力で目的の筋を
伸ばす事ができるぞ!

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
埼老健介護百人一首

入選作品

暗い部屋　いつか帰ると用意した　介護ベッドも　思いかなわず

河村　稔之

職員作品

待ちに待ち　やっと始まる　ボランティア　施設に響く　元気な音色

夜勤明け　疲れた体に　利用者の　お疲れ様に　今日も癒され

新入職員紹介

渡部　仁美

所属：1F（デイケア）介護士

出身地：埼玉県（川越市）　　趣味：K-POP（推しは秘密）

デイケアで入浴パートとして 10 年間、勤めていましたが
この度、常勤として働くこととなりました。
これからもよろしくお願いいたします。

～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

上福岡リハケアセンターだより
四葉のクローバー

2024 冬号
No. 38
2月 10 日発行

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウィルスの他に、季節外れのインフルエンザが流行し全国で学級閉鎖が相次ぎました。専門家によれば新型コロナが「5 類」に引き下げられて感染対策が緩んだ事やコロナ禍で免疫力が低下した事も背景にあると指摘されているようです。確かに外出先ではマスクを着用している人を見かける事が減ったと実感します。施設としては、これに気を緩める事なく職員一同感染対策に取り組んでいく所存です。

最後に新年なので明るい話題もお伝えしたいと思います。施設では数年ぶりにアーティストボランティアの方々に来所頂きました。利用者様、職員共に素晴らしい演奏に心を癒されました。これを機に以前の様なイベントが出来ればと願っています。

まだまだ気が抜けない状況が続きますが、本年もリハケアセンターをよろしくお願い致します。

2024

事務課　嶋村健太

施設紹介　介護士

利用者様の日常生活の変化を日々観察し、看護師・リハビリ科、ケアマネジャーと連携を図り、自宅に戻れるように生活支援のサポートに努めています。

まだ、身近では新型コロナウィルス感染症やインフルエンザなどで行動制限がありますが、レク担当者を中心にレクリエーションやフロアの装飾、イベント行事を通して、季節を感じて頂けるように工夫を凝らし、スタッフ全体で意識を持ち、利用者様のケアにあたっていきたいと思います。

2階　介護福祉士
高橋　一好