

## 季節の行事

2月

～節分 豆まき～

2月2日 2Fと3Fで豆まきを開催しました♪

2F



3F



3月

2Fで記念撮影をしました!

～ひな祭り～



3Fでも素敵な笑顔が  
咲いていました!



～リハケアセンター

2Fベランダにて～

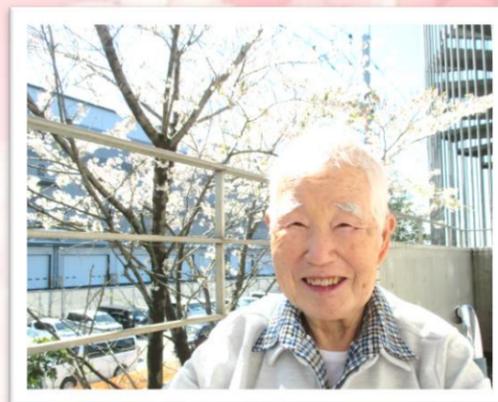
4月

～お花見～



～難波田城公園

菜の花畑までドライブ～



K x A x R x A x O x K x E

3月28日(木)



3年ぶりにカラオケが  
できるようになりました♪



3月21日(木)



ボランティアの皆さんによる  
ハンドマッサージ&ネイルアートで  
指先までオシャレに…♪



毎日、続けよう

座位運動編 5

暖かい季節になり、運動がしやすい季節となりました。  
今回は椅子でボールを使って簡単にできる運動を紹介していきたいと思ひます。  
水分補給を忘れずに行い、適切な負荷量で実施し、運動不足を予防しましょう!!

<内ももの運動>

- ① イスに座って膝の間にボールを挟みます
- ② 足を閉じ、挟んだボールを潰します
- ③ 5秒間 Keepします  
この手順を 3set 行います

①



②



力を入れている時は息を  
止めないようにしよう。  
ボールがなければ、両手で  
抵抗をかけて実施してくれ!

理学療法士 野本 享史



# 春 新入職員紹介

よろしくお願いします



2F 介護士  
廣石 綾子

出身地:埼玉県(ふじみ野市)  
趣味:バードウォッチング



人生の先輩である、利用者様に色々と教わりながら一緒に頑張っていきたいと思えます。



2F 介護士  
寺村 千尋

出身地:埼玉県(川越市)  
趣味:バンドのライブ・フェス参戦  
カフェ・美術館巡り



利用者様に寄り添った介護を行っていきたくです。これからもよろしくお願いします。



2F 介護福祉士  
吉川 朝子

出身地:埼玉県(狭山市)  
趣味:ソフトボール(休業中)



看護助手をしていた時、知人の紹介で介護福祉士を知りました。長く働けるように頑張りたいです。



3F 介護士  
佐藤 由衣

出身地:埼玉県(富士見市)  
趣味:読書



未経験で分からないことが多いですが、これから頑張っていきます。



## 上福岡リハケアセンターだより

### 四葉のクローバー

No. 39

2024  
春号

5月10日発行



桜の開花が例年より遅く、待ち遠しかった春の訪れ... やっと日差しの温もりを感じながら、穏やかに過ごしやすい季節となりました。入所者様も難波田城公園まで、お花見に出掛けをしてホッとするとときを過ごすことができました。

そして、5月と言えば『端午の節句』です。日本の端午の節句は、奈良時代から続く古い行事です。武を重んじる「尚武の節句」として武家の間で盛んに祝われるようになったことから、家の後継ぎとして生まれた男の子が無事に成長していくことを祈り、繁栄を願う重要な行事として定着していったようです。

また、鎧兜や鯉のぼりを飾るのが一般的ですが、それは何故でしょうか？ 鎧兜には、【身体を守る】という意味があり、鯉のぼりには、【立身出世】という願いが込められているそうです。

これからも、利用者様の健康を願い、食事作りに励んでいきたいと思っております。

管理栄養士 道野 明子



## ～施設案内～

☆医療法人誠寿会 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)

## 施設紹介 3階介護士



3階は認知棟(20床)と多床室(32床)となっています。フロアでは季節ごとに変わる手作りの飾りを楽しんで頂くとともに、利用者様のちょっとした変化に気づけるように日ごろから「目配り・気配り・思いやり」を職員全員で心がけています。

今年度は新卒の新人さんが入り、利用者様から「頑張ってる！」と、喜ばれながら励みを頂いています。私達も介護の仕事大好きになってくれる事を願っています。

3F 介護士 瀬川はるみ

