

今月のごあいさつ

令和7年が明けて、早くも1か月がたちました。皆様お変わりございませんか？

昨年末より例年になく厳しい寒さが続き、体調を崩される方が多いようです。また過去10年で最多と言われるくらいにインフルエンザが大流行し、病院通いをされた方も多かったのではないのでしょうか？コロナウイルス感染も依然として続いており、今年の冬は体調を維持するのがなかなか大変です。

インフルエンザやコロナ感染を起こすウイルスは水気に弱いとされています。空気が乾燥している冬場はウイルスにとっては増殖するのに絶好の環境で、ドアのノブや机、椅子など多くの方が手を触れる場所に潜んでいて、手を触れると手指に付着し、その手で鼻を触ると感染すると言われています。インフルエンザ、コロナの感染時期は不用意に自分の鼻を触らずに、家に帰ったらまず手を洗いましょう。消毒液でなくても水洗いでウイルスは十分死滅すると言われています。

温かい栄養豊富な食事を摂って、厳しい冬場を乗り切りましょう。

和佐の里施設長 尾崎 充



介護老人保健施設

和佐の里

入所、短期入所療養介護、通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション

☎649-1443 日高川町和佐 2136
☎0738-53-1101



介護老人保健施設

和佐の里 サテライト千寿

入所、短期入所療養介護、通所リハビリテーション
(短時間)

*ケアプランきたで・和佐の里併設(在宅介護支援センター川辺)

☎649-1324 日高川町土生 1205-1
☎0738-52-5207



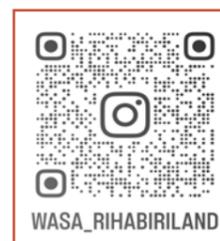
里ニュース

2月

如月

【きさらぎ】

私たちは、介護を要する高齢者が住み慣れた地域でいつまでも在宅生活を送れるよう精神的・身体的・社会的支援を行い、地域に貢献します。



WASA_RIHABIRILAND



和佐の里

【音楽療法】

「歌う」ために人の体や脳はどんな働きをし、「歌う」とどんな効果があるのでしょうか？皆で歌う場合、最初に「この歌はあの歌だ」と認識することから始まり、タイミングや合図を待って声を出し始めます。声の高さ、長さ、リズムを調節しながら、目では歌詞を追い、頭では次のメロディを考え…とても複雑です。口や舌、喉は常に動き、呼吸を調整し、姿勢も正して体をしっかり支えなければいけません。「歌う」ことは脳も体も全て使う全身運動です。また、気持ちを整えたり、血液循環を良くしたり、脳の刺激となって認知症の進行を予防したり様々な効果を発揮します。

☆木曜日の通所集団音楽療法の様子。
「歌ったらすーっとするわ！」とのことですよ



通所

【和佐麻雀倶楽部】



通所リハビリテーションでは、昨年秋に和佐麻雀倶楽部を結成！職員はおおまかなルールを作るだけで、主な運営は利用者さまにお任せ。準備、片付け、点数の計算なども利用者さまに行ってもらい、月末に優勝者を表彰しています。対戦中の皆さまに麻雀の魅力とは？と声をかけると、そろって「頭を使う！」と答えて下さいました。麻雀は脳の活性化や認知症予防に効果があると言われ、「健康麻雀」として最近多くの高齢者施設で取り入れられています。小さな牌を扱う事は指先のリハビリ効果も！熱中しすぎて他の活動に支障が出ないように注意しましょうね。



ケアプランきたで、和佐の里

【ひだまりカフェ】

令和6年12月17日に日高川町社会福祉協議会主催のひだまりカフェにお招きいただきました。青木ケアマネジャーが“認知症予防について”お話をさせて頂きました。



園芸療法活動

フラワーアレンジメント

好きな色の絵具を塗った牛乳パックの器にスターチスやカスミソウなどを活かしました。絵具の塗り方や花へのこだわりによりそれぞれの個性が現れます。



GARDENING



【新入職員紹介】



地域連携課
川松 和人

職種：用務員
誕生日：6月29日
趣味：花の写真撮影、登山

抱負・一言
地理も何もわからないことだらけですが、少しでも皆さんのお役に立てよう頑張ります。

