

きらっとサンスマイル



第149号
発行:令和6年12月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～



日頃より当施設をご愛顧いただき誠にありがとうございます。先日まで、いつになったら秋らしくなるのかな？と気をもんでいましたが、あっという間に木々は紅葉しここ直近では肌寒い冬らしい日々となりました。

年度初めの本誌において、今年の当施設の取り組みとして3つの目標を取り上げさせていただきました。①「医療（三木山陽病院など）との連携強化」②「リハビリテーションと口腔ケア、栄養管理の一体的な取り組み」③「地域のご高齢の方々への切れ目ない介護サービスの提供」

以上の3点について新たなサービスの提供を含め、職員一丸となって取り組むことにより少しでも多くの利用者さまに、この地域で明るく健やかな日々を過ごしていただくという目標でした。

現時点での評価としては、まだまだ利用者さま、ご家族さま、ご紹介いただいた近隣の施設・事業所の方々に満足していただけるには至っていないと認識しています。

ただ、自信を持ってお伝え出来るのは、昨年までのサンスマイル三木よりは今年の方が格段に良い施設になったと自負しています。これは根拠のない自己の思い込みではなく、毎月の各サービスの実績と、何よりも職員一人ひとりが笑顔で目の前の利用者さまや仲間とコミュニケーションを取っている様子から、確信を持ってそう思っています。

長かったコロナ禍の影響により、特にご家族さまには施設の中に入ってご面会いただく事すら許されない日々でしたが、ようやく従来通りの面会ルールに近づいてきています。

来年は、利用者さまやご家族さまに「サンスマイル三木」だからこその良さをもっと発信し、実際に体感していただけるよう職員一丸となって努める所存です。

どうか引き続き、サンスマイル三木をご愛顧いただきますようよろしくお願い申し上げます。それでは良いお年をお迎えくださいませ。

サンスマイル三木 事務長

肥田 弘治



筋トレの効果

知りたい！自宅で筋トレ術 ～僧帽筋編～

肩周りのの血行が良くなり、肩こりの予防になります。



・椅子に背筋を伸ばして座り、両肩をすぼめましょう。



・両肩をすぼめた状態から、ストンと下ろしましょう。

※10回を3セット行います。

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



ワンポイントアドバイス！

肩を上げるときは鼻から息を吸い、肩を下げるときは口から息を吐きましょう。

音楽療法

音楽を通して、心と身体が元気になりました♪



レクリエーション ～おやつバイキング編～

8種類のおやつの中から、皆さまに好きな物を選んでいただきました。



リリース情報

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操 ・利用者さまのリハビリ体操の様子 ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

師走になり今年も残りわずかとなりました。月日が経つのは早いもので、今年最後の発行となりました。

今年を振り返ると、8月には4年ぶりに「サンスマイル夏祭り」を開催しました。昨年は感染状況が落ち着いた10月に開催しましたが、今年はサンスマイルの夏の風物詩である夏祭りが復活し、沢山の喜びの声を頂きました。

さて、今月号で「きらっとサンスマイル」はリニューアルして丸1年になります。毎号、自宅で出来る筋トレやストレッチ方法を紹介してきました。10月に実施した満足度アンケートのなかで「知りたい自宅でストレッチ術を毎月綴じて大事にしています。ストレッチに筋トレの方法がよくわかり参考にして自宅で頑張っています。」との感想を頂きました。ありがとうございます。今後は新しいシリーズを紹介する予定ですので、楽しみに。

2025年が皆さまにとりまして良い年となりますようお祈りするとともに、より分かりやすく情報発信できる広報誌を目指していきます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

(長谷川 悠吾)

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1

電 話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと
ホームページにアクセスできます。

