

きらっとサンスマイル



第150号
発行: 令和 7年 1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～



新年あけましておめでとうございます。

2025年を皆さまとともに、平和で穏やかな1年にしたいと思います。

昨今、全国の介護現場では職員の人員確保が難しくなっています。原因は様々あると思いますが徐々に新しい施設がオープンし、より働きやすい職場を求めて介護職が分散することもあるのではないかと考えています。幸いサンスマイル三木では長く共に仕事をしてくれるスタッフが多いのですが、完全に充足しているとは言えません。

スタッフが働きやすい環境をつくることが私の最大の仕事であると考え、約10年サンスマイル三木の運営に関わってきました。当初より「スタッフ同士が思いやりを持って働いている環境は、利用者さまにとってもきっと居心地のよい空間であるはず」という考えのもと、「スタッフ同士は仲良く、お互いに思いやりをもって」とお願いしてきました。10年が経ち、この点はほぼ達成できたと思っていますが、今後はスタッフが機嫌よく働ける環境を整備・維持し、さらに発展させていくことを私の目標にしたいと思います。

さて、昨年末スタッフに対して「我々の施設の特長は何ですか？」「それを伸ばすには我々はどうすべきでしょうか？」と質問したところ、多くの意見を寄せてくれました。その意見をもとに来年度の「きらっとサンスマイル」では施設としての特長と、それをどう皆さまに提供できるかを各部署から発信してくれる予定です。

サンスマイル三木の実際の運営は、現場で働く介護職、看護職、リハビリテーション部門、管理栄養士、事務職、相談員らの協力のもと行われています。現場からサンスマイル三木の特長を発信する過程でスタッフ間の意見交換が活発になり、施設の良い点と改善すべき点を再確認してくれると思います。その結果、利用者さまにとってもスタッフにとってもサンスマイル三木がより「居心地のよい空間」になることを願っています。

最後になりますが利用者さま、家族さまには感染対策を含め、いつもご協力をお願いしてばかりで申し訳ありません。今後も引き続きサンスマイル三木の運営にご協力をお願いいたします。
今年もサンスマイル三木をよろしくお願いいたします。

サンスマイル三木
施設長 岡本安生

新シリーズ 知りたい！自宅で簡単！タオルでストレッチ術 ～広背筋編～

今月号よりタオルを用いたストレッチ方法をシリーズで紹介します。タオルを使用するだけで筋肉が伸びやすくなり、効果UPが期待できます。気軽に取り組むことが出来るので、是非チャレンジしてみてください。



ワンポイントアドバイス！

- ・ストレッチ中は息を止めずに自然な呼吸を心がけましょう。
- ・無理な反動はつけずにゆっくり伸ばし、動かしましょう。

・タオルを肩幅に持ち、両手を高く上げ、そのまま左右に倒します。伸びている所で5秒間止めましょう。 ※左右5回ずつを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。



お正月のご様子



元日のお食事



おやつにぜんざい



サンスマイル神社に初詣



福笑い

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ご様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年も「きらっとサンスマイル」をよろしくお願いします。

今年は「巳」年です。「巳」年は蛇が脱皮を繰り返し成長する様子から「成長や変化のチャンスに恵まれる」年になると言われています。

年男である私も還暦を迎える12年後には今より変化し成長できるよう、今年から読書に取り組もうと思っています。なぜ読書なのか？ 知識を得るとともに相手の立場に立って物事を考え、より自分を客観視できるようになれば仕事をするうえでも役に立つのではないかと思ったからです。

そこで利用者さまに質問です。「おススメの本」はありますか？ リハビリの際にお伺いしますので、是非教えてください。

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。

