

きらっとサンスマイル



第161号
発行:令和 7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～



年末のご挨拶

本年も残すところあと僅かとなりました。日頃ご利用いただいている利用者さま、家族さま、またサンスマイル三木をご紹介いただいた近隣医療機関や介護事業所の方々に心より感謝申し上げます。今年のご利用中の大きな事故や感染症の拡大を引き起こすこと無く、安全・安心に各サービスを提供することが出来たように思います。

来年は「もっと!もっと!!サンスマイル三木を見て、感じて、知っていただく」ため、新たな行事やイベントを催せるよう検討中です。地域の高齢者の皆さまの在宅生活をより強くサポートできるよう、職員一丸となって日々の施設運営に取り組んでまいります。お力添えいただきますよう、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。

事務長 肥田 弘治



調理レク ～ピザ作り編～

ピザ生地に好きな具材をトッピングして焼き上げましたよ～♪特製オリジナルピザの完成です！



外出レク ～紅葉狩り編～

11月11日から29日、金剛寺に紅葉狩りと喫茶店の珈集に行きました。会話も弾み、楽しいひと時を過ごすことができました。

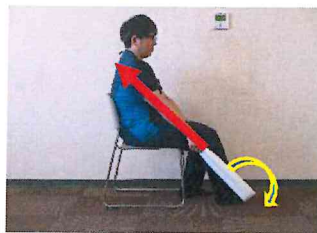


知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術 ～下腿三頭筋編～

下腿三頭筋はふくらはぎにある筋肉です。下腿三頭筋を鍛えると血行促進やむくみの予防に役立ちます。



①タオルを足裏のつま先側に引っ掛けます。



②タオルを引っ張り、その抵抗に負けないよう、つま先を床に向かって動かしてください。

ワンポイントアドバイス！
動かす方の足は前に出し過ぎないことが大切です。足首が動きやすいところに置くのがポイントです。

※左右10回ずつを3セットしてください。

※右にある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。



施設内研修 ～口腔機能向上勉強会～

歯科衛生士の岡田先生による口腔機能向上勉強会を行いました。ブラッシングの方法などわかりやすく教えていただきました。この研修で学んだことを実際のケア場面でも活かしていきたいと思います。



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

今年の漢字が発表されました。最近世間を騒がせている「熊」に決まったようです。

兵庫県では幸い「熊」による人的被害がないものの、目撃情報に触れるたび私でも心配な気持ちになるのですから東北・関東甲信越の方々たちの不安はいかばかりでしょう。人的被害がこれ以上増えないことを祈っています。

さて、「熊」と聞いて私の頭には「背番号4 熊谷敬育選手」が浮かびました。（「そんなん浮かぶか！」とツッコミを受けそうですが・・・）今年は特に後半戦で大活躍し、阪神タイガースの2年ぶりの優勝に大きく貢献したあのイケメンです。

私にとって2025年は、残念ながら日本一には届かなかったものの史上最短でリーグ優勝を決めた阪神タイガースの強さが印象的な一年でした。よって私の今年の漢字1字はやっぱり「虎」・・・かな。

今年最終号まで私の野球ネタにお付き合いいただきありがとうございました。来年もこんな感じでいきたいと思いますので、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)

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

住 所：三木市志染町吉田1213-1

電 話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

※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。

