

# きらっとサンスマイル



第165号

発行:令和 8年 4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～

## 春本番！ 「お花見ツアー」を開催しました

サンスマイル三木恒例の「お花見ツアー」を、今年は3月31日から4月13日までの2週間にわたり開催することが出来ました。

3月後半から暖かい日が続いたため、平年よりも早い桜の開花だったそうです。また4月に入ってから降雨量が少なかったらしく、満開になってからもあまり花を散らすことなく長い間「お花見」を楽しむことが出来ました。

お花見を楽しんだ後は、コロナ禍では自粛していた「珈琲庵 珈集」さんでの「お茶とおしゃべり」を満喫しました。みなさんの食欲には驚かされながら、普段と違う明るい表情を見せていただき私たち職員にも嬉しい時間となりました。

6月には紫陽花散策を企画しています。今回お花見に参加できなかった方、参加申し込みをお待ちしております。

### デイケア



### ユニット



## 知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術 ～前腕筋編～

肘から手首までを総称して「前腕」と呼びます。物をつかんだり、握ったりするときや手首を動かすときに前腕筋が使われます。前腕筋を鍛えると重い物を持ち上げられたり、箸でつかむなどの細かい動作がしやすくなります。



①肘を伸ばして、タオルの両端を持ちます。(フェイスタオルがおすすめです)



②腕の位置を変えずに5秒間タオルを絞り、元に戻す。

### ワンポイントアドバイス！

脇をしめて、肘を伸ばした状態で行うと前腕に力が入りやすく、効果が上がります。

(回数の目安)

左右10回ずつ×3セット/日

※無理のない範囲で実施してください。



※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。

## レクリエーション ～外出編～

3月30日、三木市中央公民館に「ちょっと昔の三木地区まち並み写真パネル展」に出掛け、そのあと「国登録有形文化財 旧玉置家住宅」にも立ち寄ってきました。



## 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

4月は新生活のはじまり、環境の変化で何かと慌ただしい季節です。

この時期は人の動きが活発になるせいか、交通事故の件数が増えるそうです。巷では4月6日から15日まで「春の全国交通安全運動」が実施されています。ちなみに芦屋署では元阪神タイガースの桧山進次郎さんが1日署長をされていましたね。

当施設でも8台の車両があり、毎日デイケアやショートステイの送迎にフル稼働しています。相談員をはじめ、ドライバーさんはいつも安全運転をしてくれています。利用者さまの居宅訪問で同乗した際、狭い道でも上手に運転され、その運転技術に「すごいな」といつも感心させられます。

今年度は、昨年度までなかった新たな外出レクの企画があると聞いています。さらに外出する機会が増えそうですが、交通事故や転倒などの事故がないよう、心がけていきます。これからも外出レクを通して、利用者さまと楽しい時間をたくさん過ごせますように。

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。

