

イツモスマイル

ITSUMOSMILE

vol.39
2020



デイサービスセンター西須賀 たこ焼き作り (西須賀町)

祝 100 歳のお祝い！ おめでとうございます

グループホーム 合歓の木 平岡 愛子さま



平岡愛子さまと富士医院 石川院長 (左)

グループホーム合歓の木に平成19年から入居されている平岡愛子さまが、令和2年4月30日で100歳の誕生日を迎えられました。

お誕生会では美波町にお住いのご家族様は新型コロナウイルス感染予防のご協力をいただきテレビ電話でのご参加、孫、曾孫、やしゃごと、たくさんのご家族様からお祝いの言葉やプレゼントが届きました。グループホームの仲間や職員からもお祝いの歌や千羽鶴などが贈られ「愛ちゃん、おめでとう！」と皆さんからお祝いのことばをかけられていました。

いつまでも笑顔が素敵な愛子さんでいてくださいね！



平岡さんリクエストでフルーツのケーキを用意しました。



ご家族様はテレビ電話でお祝いを伝えられました。



バイオリンの生演奏でお祝いの歌を贈りました。

イツモスマイル で働こう

正職員 正准看護師 パート 日勤 夜勤

無資格の方にも資格取得をバックアップする制度があります

勤務地 / 徳島市・藍住町
小松島市・阿南市



<http://itsumosmile.jp>

イツモアフタースクールクラブ 開校



新型コロナウイルス感染拡大に伴う非常事態宣言で臨時休校が続いています。佐古地区放課後児童クラブ(学童保育)では支援員の負担が大きく、また子どもの多さから3密が懸念されております。そのような状況の中でイツモスマイルでは佐古地区コミュニティ協議会の要請を受けてイツモアフタースクールクラブを開校しました。

空間除菌など感染予防を徹底し、子供たちに安全で楽しい時間を過ごしてもらえるように努めております。



増田 厚美(ますだまみ) 1985年生まれ、徳島市出身。5年前からフィルムカメラを始め県内外で街と人を写している。主婦であり一児(小6男児)の母。

ライター 編集後記
ある日のデイ西須賀では皆で協力しあってたこ焼き作りを楽しみました。「おかわりー」の声は何度も響いて「焼くんは大変やのに食べるんはあつという間やなあ」とみんなで大笑い笑顔が絶えないデイ西須賀でした。

外出自粛中でも健康に！部屋の中で簡身体操

やったほうがいいのはわかっているけど、やり方がわからない。体力が低下していたり、要介護状態で、ちょっとした運動もなかなかできない。そんな方のために今回は座ってできる運動をまとめてみました。ぜひ、ご家族様と一緒にやってみてください。

1. 正しい立ち上がりで筋力を鍛える体操



椅子に腰かけて背筋を伸ばし、両手を胸の前に置いてください。

上半身を前に倒し、重心を前に移動する事でお尻が浮き、楽に立ち上がれます。

まっすぐ椅子から立ち上がることで、筋力維持や正しい立ち上がり方を身に付けることができます。

もとの位置に座るときは、ゆっくりと座面に座りましょう。

2. つま先立ち・かかと立ち



つま先立ち運動は必ず何かにつかまった状態で行ってください。

かかと立ちを併せて行うことで足関節周りの筋肉を鍛えることができます。

3. 体を横に倒す体操



タオルを両手で持ち、腕を上に向けて伸ばした姿勢で体を横に倒します。

脇腹と腕の筋肉が伸びていることを意識してください。10秒かぞえながら左右交互におこないましょう。

4. 体を左右にひねる体操



両手でタオルを持ち腕を肩の高さまで上げます

左右に体をひねり、顔はひねった方向と同じ向きに向いてください。10秒かぞえながら左右交互におこないましょう。

いずれの体操も5回程度、くり返しやってみましょう。まっすぐ座っているときの姿勢や、立ち上がった時に足裏にしっかりと重心を感じるか、など運動前と比べてみてください。

できる体操から体調に合わせて無理をしないように取り組みましょう。



リハステーションイツモスマイル 管理者 理学療法士 大宗 佳史

Have Fun イツモ vol.12

ずいぶん過ごしやすい季節になりました！外出を自粛しているので部屋の中で楽しめるレクリエーションを行っています。



↑ デイサービスセンター 恵 (徳島市・仲之町)

5月3日は子どもの日。男児の健やかな成長を願うために、色とりどりの鯉のぼりをにぎやかに泳がせて端午の節句を祝いました。「昔はうちも庭に立てとっただよ」という声もあちらこちらで聞こえてきました。



↑ デイサービスセンター 恵 西須賀 (徳島市・西須賀町)

お天気の良い日が続きお花見やピクニックで外に飛び出したい気分ですが、外出自粛中のため屋内クッキングで「たこ焼きパーティー」。夏恒例のバーベキューまでには世の中が落ち着いてほしいです。



↑ デイサービスセンター イツモスマイル (徳島市・北田宮町)

新型コロナウイルス感染対策講座を行っています。今回は色々な柄の生地からお好みのものを選び手作りマスクを作ったり、看護師から正しい手の洗い方(手指消毒について)をお伝えしました。

