

新型コロナウイルスワクチン接種のご報告

ケアビレッジ光の森の各施設では希望された入居者様と職員にコロナワクチン接種を下記のとおり実施いたしました。ワクチンの接種は無事に終わりましたが、今後も感染予防を徹底して参りますのでご協力の程どうぞ宜しくお願い致します。

- ・介護老人保健施設光の森／光の森通所リハビリテーション／光の森居宅介護支援事業所／郡山東部・中田高齢者あんしんセンター
第1回目6月7日～6月25日(10日間) 第2回目6月28日～7月16日(10日間)
- ・特別養護老人ホーム光の森の丘／デイサービス光の森の丘
第1回目6月8日～6月22日(3日間) 第2回目6月28日～7月16日(3日間)
- ・ケアハウス光の森の家／デイサービス光の森
第1回目7月12日～7月21日(7日間) 第2回目8月2日～8月11日(7日間)

ケアビレッジ 光の森



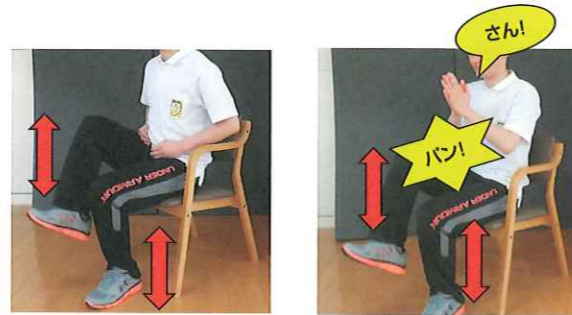
巣ごもりDEMOリハビリテーション

介護老人保健施設 光の森

「運動をしないとね」「体を動かさないと…」やったほうがいいのはわかっているけど、そんなには動けない。体力の低下や、足腰の痛み等がある方は、ちょっとした運動がなかなかできないものです。ですが、「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

そこで今回は座ってできる、転倒予防と脳活性体操を同時にできる運動をひとつ紹介したいと思います。ぜひやってみてください。

- 方法 ①足踏みを30回行う
②次に、3の倍数の時に手を叩く
- ポイント ①ゆっくりと足踏みをしながら数を数えます。
②3の倍数の時のみ手を叩きましょう。



行事予定

★施設により内容が異なります。

9月
十五夜
敬老会



10月
やってみっぺ
秋まつり
(施設内にて開催)
紅丘祭



11月
誕生会
R3グランプリ
運動会



新職員紹介

- 【特別養護老人ホーム 光の森の丘】 【郡山東部・中田高齢者あんしんセンター】
- 渡辺 郁美
 - 加納 里美
 - 郷 智子
 - 佐藤 浩
 - 橋本 加代子



編集後記

変異型コロナウイルスによる感染拡大が見られてきています。日本国内でもワクチン接種の動きが加速されていますが、接種後も今まで通りの生活を続けることが大切です。早期終息のために皆さんで力を合わせて感染対策を継続していきましょう。

編集委員紹介

- ・ 添田 和佐(ケアハウス)
- ・ 田中さな(特養)
- ・ 吉田 智美(老健)
- ・ 宗形 美恵(DS光の森)
- ・ 三澤奈奈絵(DS光の森の丘)
- ・ 池内 麻紀(老健)



フクロウ 福老便り

CARE VILLAGE ケアビレッジ光の森 ■〒963-0665 郡山市横川町字遠後 50-1 TEL024-956-8100
発行：ケアビレッジ光の森編集室

フクロウは智慧の神様
そして 森の守り神...
光の森にフクロウあり

医療法人 50周年

医療法人 共生会

医療法人が今年の7月20日に50周年を迎えました。
馬場医院(産婦人科)の時代に設立され、その後医療法人共生会と名をかえ、ケアビレッジ光の森へと受け継がれ現在に至っております。これからも地域の皆様のお役に立つ法人を目指してがんばってゆきたいと思っておりますので、今後ともどうかよろしくお願いいたします。

七夕まつり

特別養護老人ホーム 光の森の丘



7月7日(水)七夕まつり&スイーツバイキングを行いました。各ユニットに七夕の笹を用意し、利用者様と職員で短冊に願い事を書いて飾りました。コロナ感染症が長期化していることもあり「健康第一」「コロナが早く収束しますように」という短冊が多くありました。他にも「甘いものが食べたい」、長雨が続けていたため「晴れますように」とてるてる坊主をつるした方もおりました。当日はあいにくの雨模様「今日は船が無いと天の川渡れないわね」と空を眺め話されていました。昼食にさっぱりとした冷やしそうめんを舌鼓をうち、おやつはお待ちかねのスイーツバイキング! 「どれにしようかなー?」と選んだお菓子を一口頬張ると「どれも甘くておいしい!」と皆さん大喜びでした。

夕涼み会

ケアハウス 光の森の家

日中の猛暑と激しい夕立が毎日のように続くなか、7月31日(土)に、一足早い夕涼み会を行いました。去年は雷雨に見舞われ予定していた日には実施出来ず、入居者の皆様には残念な思いをさせてしまいました。

コロナウイルス感染予防の為、ほとんどのイベントが自粛傾向にある中で制限はありますが、それでもほんのひと時、入居者の皆様に楽しんで頂けたようでとても嬉しく感じました。来年こそは、以前のような出店も出来たらいいですね。



きれいなお花を眺めながら、青空カフェ♪

デイサービスセンター 光の森



5月12日～18日の間、毎年好評を頂いている青空カフェを今年も開催いたしました。

不安定なお天気の中での開催でしたが、幸い天候に恵まれ利用者みなさんはロータリー周辺の花々を見ながら散歩を楽しみ、そのあとは青

空カフェの名目通り、美味しいスイーツと飲み物を召し上がっていただきました。利用者みなさんからは「きれいなお花を眺めながら外でのんびりできるなんて最高だよ」との声が聞かれました。



季節を感じるレクリエーション 特別養護老人ホーム 光の森の丘



利用者様の笑顔と生きがい作りの為、日々の関わりを大切にしながら個別レクや季節の作品作りをユニットごとに工夫して取り組んでいます。折り紙や花紙を使ってひまわりやタチアオイを作りました。花びら一枚一枚作る作業では、花びらの開き方や大きさにそれぞれの好みが見れ飾った時に個性あふれる楽しい作品ができました。

また、毎年恒例の野菜作りでは苗植えから収穫まで行いました。育ったきゅうりや真っ赤なトマトを見て、「立派に育ったな」と野菜作りの先輩方からも大好評でした。野菜が育っていく楽しみや収穫する喜びと一緒に感じることができました。今後も、利用者様の好みや特技を活かしつつ季節を感じることができるレクリエーションをがんばって行きたいと思っております。



梅シロップ作り

デイサービスセンター 光の森の丘

毎年恒例になっている梅シロップ作り。以前利用されていた方のご家族様より「今年も梅取りに来な～」と嬉しいお声を頂き、一緒に世間話をしながらもぎ取り立派な梅を頂いてきました。皆さん竹串を持って「昔はよくやったな～」と、思い出話に花を咲かせながら器用にヘタを取り、瓶に梅と砂糖を交互に重ね入れていきました。去年は定番の氷砂糖で作りました。今年はキビ砂糖で作ってみました。「どんな味になるかね～」と出来上がりが楽しみです。



下剋上の大運動会！？

デイサービスセンター 光の森

6月の大運動会は、コロナ禍のためソーシャルディスタンスの確保、消毒・換気の徹底を行いながら、開催いたしました。開会宣言の後は、紅白玉入れ、輪っか送り、パン食い競争改め、ティッシュ or マスク取り競争等の競技を行いました。職員による風船運びリレーでは、この時ばかりは無礼講とばかりに、果敢に上司にアタックする職員も見られました(笑)。

普段とは違う運動会になりましたが、利用者の方々と職員も楽しみながら行うことができました。



ぬり絵コンクール

光の森 通所リハビリテーション



光の森通所リハビリテーションでは四季を通して年4回ぬり絵コンクールを行っています。今回は夏をテーマに「花火」や「浴衣姿の女性」「夏野菜」の絵を個々の色づかいで丁寧に仕上げられました。ぬり絵にはメダルを貼り、廊下に展示しました。利用者の方々はリハビリ時や廊下を通る際に足を止めて「じょうずだね」「本物の野菜みたいでおいしそうだね」という感想が聞かれました。

次回は秋のぬり絵コンクールです。「今度は何かね」と創作意欲を燃やしていました。

お元気でお過ごしです♡

介護老人保健施設 光の森

コロナウイルス感染予防対策の為、昨年からの面会制限が続いています。そこでサービス向上委員会では来所されたご家族様に利用者様の施設内での様子を見て少しでも安心していただけるようにと企画し、利用者様の写真を貼った手作りのパネルを施設玄関入口に展示しています。

洗濯物交換等の待ち時間にご覧になり「うちのお母さん(お父さん)はどこかしら?」「とても良い笑顔の写真ですね」とのお声をいただき、たいへん好評です。中には、ご自分で見に来られる利用者様もいらっしゃいました。今後もご利用者様、ご家族様が安心してお過ごしいただけるように笑顔いっぱいの写真を飾りたいと思っております。どうぞ光の森へ見に来て下さいね!

