

まとめ知識

なるべく介護を受けずに今まで通りの生活を送るには介護予防という考えが大事になります。昨年度は、「口腔体操」、「入浴介助」、「フレイル予防」という内容で介護予防をお伝えしてきました。そこで、今回はそもそも介護予防とは何なのかについてお伝えしたいと思います。

今回のテーマは・・・【介護予防とは】です

介護予防とは、介護が必要な状態を出来る限り防ぐ（遅らせる）こと、そして介護が必要な状態であってもその悪化を出来る限り防ぐこと、さらには軽減を目指すことを言います。

そして、介護予防の為に『運動』、『口腔機能』、『栄養』、『社会交流』の4つが注目されています。

運動

自分に合った運動をすることで、身体機能の維持や気分転換、認知機能のアップに繋がります。

口腔

歯磨きをしたり、顔や口を動かすことで、食事を噛んだり、会話をしたり、いきがいをもって生活できるようにしましょう。

栄養

主食、主菜、副菜など多様な食事を摂るようにして筋力や体力をつけましょう。特に高齢者は、たんぱく質が不足しがちです。

交流

外出したり、人と話したり、活動に参加することで孤独を防ぎましょう。

ただし、大事なのはこれら4つはあくまで介護予防を図る為の手段であって目的ではないということです。

介護予防は、自分が求める生活や自分らしい生活を送ることを目的としています。

まずは、自分のしたいことや目標を定め、楽しみながら上記4つなどに一つ一つ取り組むことで、目標を達成しましょう。皆様の自分らしい生活を願っています。

寄贈物品・寄付

ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ寄贈品及び金品をいただきました。誠にありがとうございました。
関原京子様、戸田忠勝様、宮尾美津子様（順不同）
【令和5年1月～令和5年3月末日】
※寄贈品・金品の内容については省略させていただきます。ご了承ください。

編集後記

今年は、比較的雪が少なかった為か春が早く来たように感じます。これから、気温が上がり、花が咲き、ますます春らしくなっていくと思います。今年も、どんな四季の移ろいを見せてくれるのか早くも楽しみです。今年度もよろしくお願い致します。

介護困りごと相談所

みのりの丘では福祉や介護の困りごとの相談をお受けしています。
(電話(0255-74-2525)での相談も可能ですのでお気軽にご相談ください。)
月曜日～金曜日の平日、5月13日、6月10日、7月8日の土曜日 8:30～17:30

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見を寄せください。

★掲載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。

★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。⇒QRコード

異動の挨拶



し今けしよ家をそだ
ま後るいみり族の感の援て、ま
すも施職の感の申うて、多
ご設場り謝よし、た
愛づでの申うて、く
顧くも丘しにい、の
のり多で上温た、の
ほにく学げか、た、地
ど取のんま、く、き、域、間、園長 横田 弘美
より皆だす。接して、方、ご、ま、の、人、一
ろ組様こと、に、から、利、勤、中、ま、し、里、ホ、日、こ
しんに、を、い、に、か、用、務、郷、た、。、へ、ム、で、の、た、び、
おいん生、た、だ、く、の、り、ご、せ、で、は、異、動、と、な、か、養、護、者、
願きで、か、だ、き、時、の、家、い、七、な、り、
いた、だ、新、心、に、丘、族、た、年、り、
た。だ新、心、に、丘、族、た、年、り、

春本番

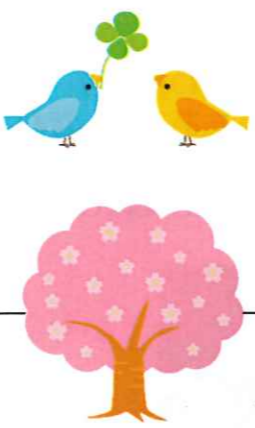


新年度の挨拶



園長 小島光一

すし鞭りる信た、きた、族な、ま、重、し、就、月、ざ、賜、營、の、型、
く撻まよ頼、た、る、くの、の、つ、す、大、施、ま、任、一、こ、い、り、に、介、日、
おをすうさ地、い、施、さ、の、て、が、さ、設、す、し、日、の、ま、に、ご、の、護、頃、
願賜の、日、域、と、設、ん、の、を、利、職、戸、と、長、と、ま、付、度、す、あ、理、丘、老、り、
いりで、々、の、思、を、の、を、切、者、一、丸、て、職、小、島、設、と、長、申、に、
申まご努施、皆、い、目、笑、大、用、員、一、丸、て、職、小、島、設、と、長、申、に、
しす指力設、か、す、。、て、あ、し、ご、と、お、責、の、の、の、の、の、の、の、の、の、
上よ導、て、な、ら、ま、い、ふ、家、り、の、の、の、の、の、の、の、の、の、
ま宜ご参れ、も、ま、い、ふ、家、り、の、の、の、の、の、の、の、の、の、



社会福祉法人 新井頭南福祉会

◇地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◇ ◇グループホームあすなろ◇
◇小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◇ ◇えんじゅの郷デイサービスセンター◇
〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1
TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

みのいの丘中郷



獅子舞が来てくれました。獅子舞に頭を噛まれると、獅子舞が邪気を食べると言われています。今年も楽しく過ごせますように！！



暖かい日を見て、園の敷地を散歩しました。「もうじき春がくるね」と喜ばれていました。



バレンタイン茶会をしました。愛をこめて盛り付けたものを、皆で美味しくいただきました。誰かにあげるなんて、もったいない！！



ひな祭りでケーキを食べました。なかなかケーキを食べる機会がないので皆さん嬉しそうに食べられていました。

ほのぼの中郷



福笑いをしました。笑顔はいつでもいいですね。今年度も楽しく過ごせるように活動をしていきたいと思えます。



暖かい日を見つけて雪とふれ合いました。そして雪だるまを作ってみました。冬は、冬らしい活動をする季節感が感じられていいですね。



日頃のレク活動の様子です。牛乳パックを切った物を高く積み上げました。指先の運動になり、またどうやらバランスがとれるか頭の体操にももってこいです。

あすなろ



1月は『福来る！』ということで福笑いをしました。できた顔を見て皆でにっこり笑顔です♪たくさんの福よこ〜い！！



2月といえば、、、やっぱり『節分』ですね。今年は赤鬼がやってきました。季節の行事は大盛り上がりです。鬼退治は成功しました！



3月は『ひな祭り』！あすなろでは着物でおしゃれをしてお祝いをしました。どの着物を着ようか迷われたり、少し照れてしまう様子もありましたが、皆さんとってもお似合いです。自分で作った押し寿司も美味しかったですね！



冬の運動会では、たくさん動いて笑って楽しめました。結果は仲良く引き分けでした！

えんじゅの郷

えんじゅの郷では、認知機能向上訓練として、デュアルタスクトレーニングに取り組んでいます。2つ以上のことを同時に行うことで認知機能の維持・改善を図るトレーニングです。日常生活でも一度に2つ以上のことを同時に行うことが多く、それが出来なくなると、歩くことに集中して話を聞いていなかった、話に夢中になって転んでしまった、歩いている人にぶつかってしまった…などが起こります。2つ以上の事を同時に行う活動は、面倒に思われますが、デイサービスでは楽しく行えるよう取り組んでいます。



体操しながら歌を唄います。



手作りの鬼退治ボウリング。節分の日に行いました。



今日の脳トレは、タッグマッチで挑戦です。