

こころが笑え

「こころがえ〜なあ〜」、「こころがええです」
皆さんにそう言ってもらえることが私たちの一番の喜び
百寿苑に来たら元気になる 百寿苑があると安心
百寿苑のええところを見てごしないや
笑え 笑え みんなの心が笑え

百寿苑は
もうすぐ30歳

これからも
すくすくと のびのびと

社会福祉法人 赤碕福社会
介護老人福祉施設 百寿苑

〒689-2501 鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 1061 番地 3

TEL:0858-55-2051

<http://www.hyakujuuen.jp/>

スマートフォンも対応しています



きらりデイサービス

55-7022

パート
↓

マシーン紹介

80歳以上の46%が
5kg以上持ち上げられない!!
65歳以上の男女が筋力
エクササイズをするのが大事です!
有酸素運動、バランストレーニング
など効果的に取り組んで
いつまでも若らしく過ごしましょう!

レッグプレス

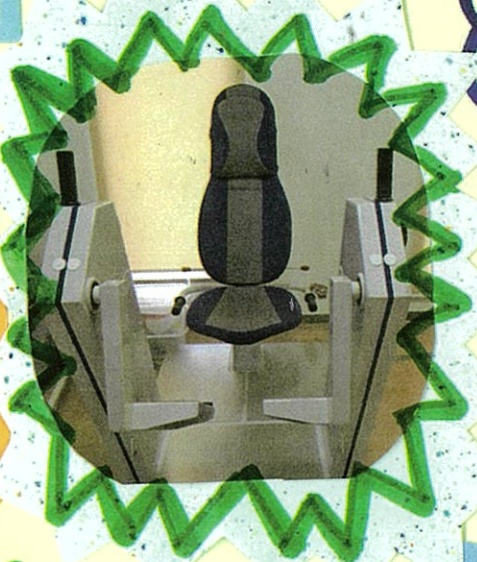
下肢の強化
は大事です!

動作のポイント*

足を踏み込むように
しっかり曲げ伸ばしする事!
伸ばす時伸びきらない事!

鍛える筋肉

★太ももの前側
(大腿四頭筋)



アダクション アダクション

動作の ポイント*

左右対称に
動かしましょう!!

アダクション
(外転運動)
アダクション
(内転運動)

鍛える筋肉

★外転筋 ★内転筋



次回は生活機能向上に向けたリハビリ
を紹介します!!生活動作をスムーズにしましょう!

デイサービスの利用者様に
「大切な人へ感謝のお手紙を
書きませんか？」の企画をしました。

いつもお世話
になっておる
お母様へ
お礼の気持ちを
こめて書きます
ありがとうございます

ありがとう

感謝
一杯です

感謝
感謝
助けてくれ
皆さんに

あ
お世話
ありがとうございます

わたくし
いい年になら
かそくのオに
めいわくをかける
ことがよくあります
もうすこしの
よろしく
おねがい
します

感謝を伝えよう

百寿苑デイサービスセンター
☎55-7831

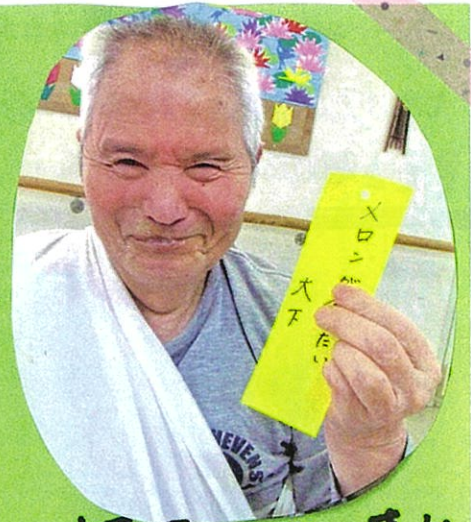


百寿苑

コロナ禍でも楽しみをみつけて毎日
日々の過ごせ方



上手にかけたよ



短冊に願事!!



咲いた咲いた♪



毎月の誕生会



おいしい♡



焼きそば~!



祝敬老会



サンタさんから



百寿苑HPも
ご覧いただけ封

<お問い合わせ先>
介護老人福祉施設 百寿苑
TEL (0858) 54-2051
担当: 課長 新宮美紀子
生活相談員 宮本浩



こんばんは(*^^)
お弁当をお届けに
参りました！



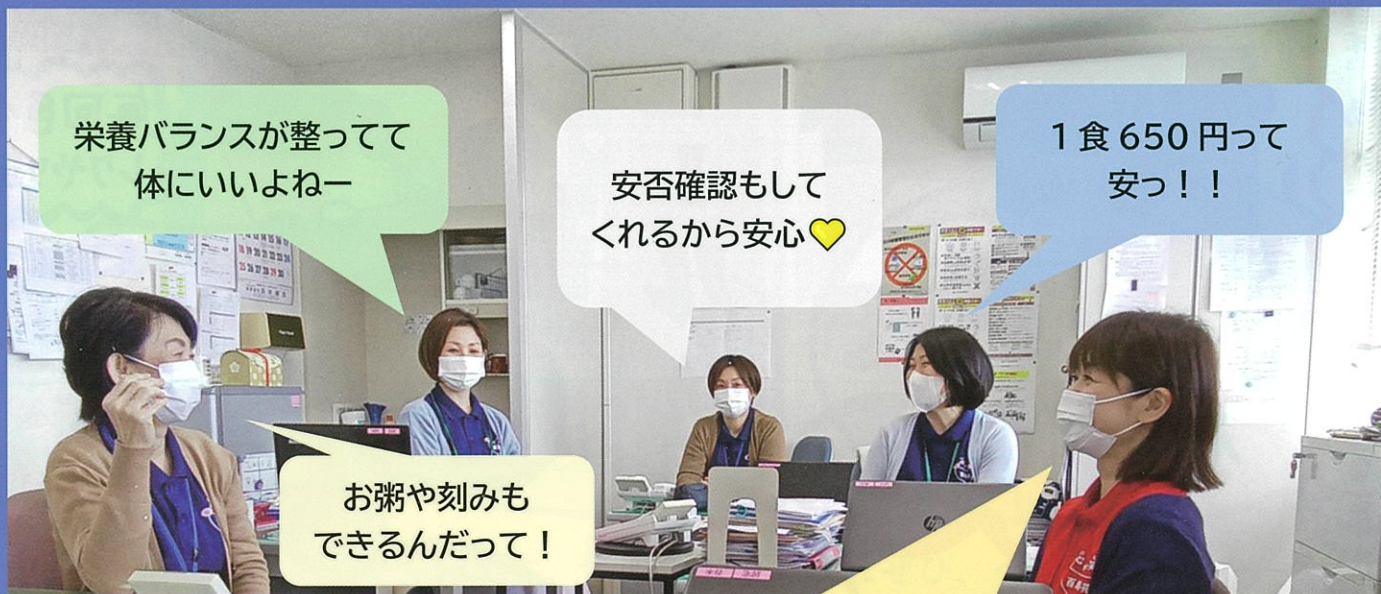
対象の方

- ・おおむね 65 歳以上の単身高齢者の方
- ・高齢者夫婦世帯の方
- ・同居家族の帰宅が遅い等負担軽減を必要とされる世帯の高齢者の方

電話 55-2051

担当:小泉

🍴 配食サービス 🍴



栄養バランスが整ってて
体にいいよねー

安否確認もして
くれるから安心♡

1食 650円って
安っ！！

お粥や刻みも
できるんだって！

病状に合わせて高血圧予防食や糖尿病予防食も
できるって たすかるわー

あかさき介護支援センター

琴浦町赤碕1060-25

電話 55-2310 管理者:岡本

家に居るのも
ヒマだから行って
みようかなあ...

予防教室(はればれいきがいに)出かけて 介護予防しましょう!!

午前中の
流れの
1例です!

体温・血圧測定 10:05



10:00 到着



指体操 10:40

10:15 茶話会



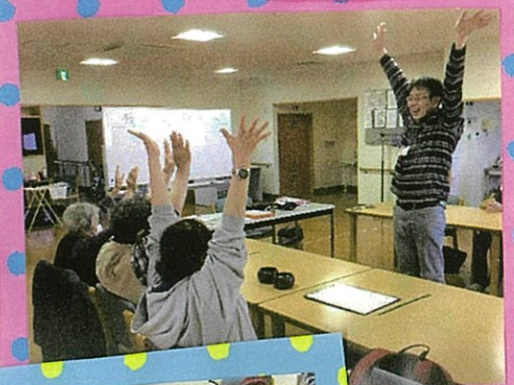
10:50 琴浦体操



11:05

音読

タイムスケジュール



音読、書写、計算、暗記

活動の一部です☺やる事が
毎回変わるのも楽しみです!



毎回色々な
レクやります!

昼食 11:40



レク
レーション



12:20 帰宅

65歳以上

+

デイサービスに
通っていない

この条件なら
誰でも利用
できます!!

お問い合わせは...
55-2051

気軽に電話
してみてください☺

田中まで!!



ヘルパーの七つ道具



「ヘルパーさんが、いつも持っているカゴには何が入ってるの?」と聞かれることがあります。そんなみなさんに、今回はカゴの中をご紹介します♡



筆記表具です。
マジックやボールペンが
入っています。

感染症対策の為の**手指消毒液!!**
どんなウイルスも手洗い・うがい・
マスクの着用が有効です。
もちろんコロナ対策にも!



皆さんの健康状態を確認させて頂く為の**体温計と
血圧計**です。非接触性体温計も使用しています。



使い捨てナイロン手袋

これも感染症対策の一つです。
主に排泄介助時や口腔ケア時に使用しています。

空の洗剤容器
こんなもの?と思われるかも
しれませんが
排泄介助に使います。

などなど、色々入っています。気になられる方はぜひ、ヘルパーセンターをご利用くださいませ。(実物が見れますよ♡)



0858-55-2378 松原まで!!

認知症対応型グループホーム

あか
さき

きら
り

は
な
み

<問い合わせ先>

(0858) 55-5501

担当: 南 (ミナミ)

第13回 介護作文・フォトコンテスト



全国各地、
2,441件の応募の
中からフォト部門
で入選しました

※全国老協ホームページに掲載

「桜をながめて」

満開の桜にみとれていました

受賞者



グループホームきらり
介護士
青木 雄佑

今回、入選した写真は昨年に入居者様と一緒に花見ドライブをした時に撮ったものです。花見に関しては以前から興味を持たれており、桜が満開の時期に行くことができました。実際に桜の花を見られた入居者様からは、「きれいに咲いとるなあ。」「来てよかった。」といった声が聞かれました。自然な笑顔も垣間見られ、喜びや気持ちが写真に伝わり、入選へつながったのかなと個人的に思っております。

私自身、介護の仕事に就いて、今年で6年目になりますが、入選されたことを光栄に思うと共に、今後も入居者様がその人らしく生活していくことができるよう努めて参ります。