

ここ え  
心が笑

「ここがえ～なあ～」、「ここがええです」  
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



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



# 介護老人福祉施設 百寿苑

お気軽に  
ご相談下さい。

<お問い合わせ先>

TEL 0858 55-2051

担当:新宮美紀子 宮本 浩



運動会☆



夏祭り🍉



紅葉狩り🍁



ポート赤碕に  
ドライブ🚗



ちまき  
作り🍡



家庭菜園🥕



日々の様子☆



私達と一緒に  
働きませんか  
(\*^\_^\*)



# 百寿苑

## ホームヘルパーセンター

### <サービス内容>

#### 身体支援

- ・入浴介助・清拭・排泄介助
- ・更衣介助・食事介助等



#### 生活支援

- ・洗濯・掃除・買い物・調理等の援助

自立した生活に  
むけて  
お手伝いします

### <ご利用対象者>

- ・要介護認定受けられた方
- ・障害のある方
- ・産後ヘルパー派遣事業

(調理・掃除・買い物などの生活支援)



訪問区域 > 琴浦町・大山町

百寿苑ホームヘルパーセンター

担当 松原奈穂美 TEL:0858-55-2378

# デイサービスでの機能訓練の紹介 無料体験・見学もしております！

## 百寿苑デイサービス

## 百寿苑きらりデイサービス

TEL:0858-55-2051 (担当:中村)

TEL:0858-55-7022 (担当:高塚)

### 個別訓練・集団体操の様子

機能訓練指導員が、利用者様一人一人に、日常生活の中で不安に感じている動作や、身体の状態を伺った上で、「こういうことがしたい」「こうなっていたい」という目標とするゴールまで伺い、その実現に向けて適したメニューを考えます。



作業療法士  
月森 健介



理学療法士  
福本 航

理学療法士  
遠藤 拓郎

#### ラダー体操

マス目に合わせて決められた足の運びを繰り返す体操です。  
考えながら歩くことによって頭と体を同時に使い、**認知症の予防**を行っています。



#### モニタリング

筋力・関節可動域を確認し、  
訓練内容を提案します。



#### 小集団体操

みんなで楽しく自宅でもできるような簡単な運動を提供しています。  
自宅での自主訓練に繋げていきます。



#### 巧緻(こうち)動作練習

手や指が動かしにくい方にはおはじきなど小さい物品を摘まんだり離したりして、手の細かな運動を行っています。



#### 体幹運動

バランスディスクを使用した体幹筋力を鍛える運動です。

その他、各種機械を設置し理学・作業療法士の指導のもと機能訓練を行っています。



#### バランス練習

立っている時や座っている時にふらつかないように訓練を行っています。

ご高齢の方の食事のサポートと**見守り活動**を行っています



# 百寿苑のお弁当

配達時間 **17:30~18:30**

※配達地域は旧赤碕町内です。

普通食 **650円**

特別食 **750円**

- ・ **糖尿病予防食**…利用者個々に合った摂取カロリーの提供
- ・ **腎臓病予防食**…カリウム制限
- ・ **軟食**…全粥・きざみ食

百寿苑のお弁当のうれしい3つのポイント

① **栄養士が献立を作成!**

1食あたり約600kcal、たんぱく質23g、塩分3g

② **食事形態の希望を伺います!**

③ **必ず安否確認を行い、在宅生活を支援します!**



お声掛けした上で  
手渡しさせていただきます

**百寿苑配食サービスセンター**

**TEL:0858-55-2051** (担当:橋本)

# ケアマネジャーさんに相談してみよう！



「最近、おばあちゃんがお風呂に入るのに転倒の心配があるのですがどうしたらよいですか？」

デイサービスでの入浴はどうでしょう？

介護保険適用のレンタル商品をご自宅で使用してみませんか？

あかさき介護支援センター 管理者 奥田

TEL 0858-55-2310

浴槽台やシャワーチェアなどは介護保険を利用して購入もできますよ。

住宅改修についても介護保険適用になる場合があります。手続きなど私たちがお手伝いいたします。

お気軽にご相談ください

## いつまでも元気でいきいきと暮らすために！



# 介護予防教室



## 体験してみませんか？

対象：65歳以上で要介護・要支援認定を受けておられない方  
もの忘れ・転倒が気になる方

連絡先：0858-55-7022(担当：下池・岡)

あ  
か  
さ  
き

き  
ら  
り

は  
な  
み

0858-55-5501

担当：南(ミナミ)

グループホームでは、コロナ禍でも感染対策を守りつつ、入居者様に楽しんで頂けるよう行事を計画しています。今回は行事の様子の写真をご紹介します。

玉ねぎの収穫(あかさき)



船上山ドライブ(はなみ)



誕生日会(きらり)



ふきの皮むき(あかさき)



運動会(あかさき)



書初め(はなみ)



さつま芋収穫(きらり)



花見(はなみ)



干し柿づくり(きらり)

