

百寿苑情報誌

No11. 令和7年7月発行

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

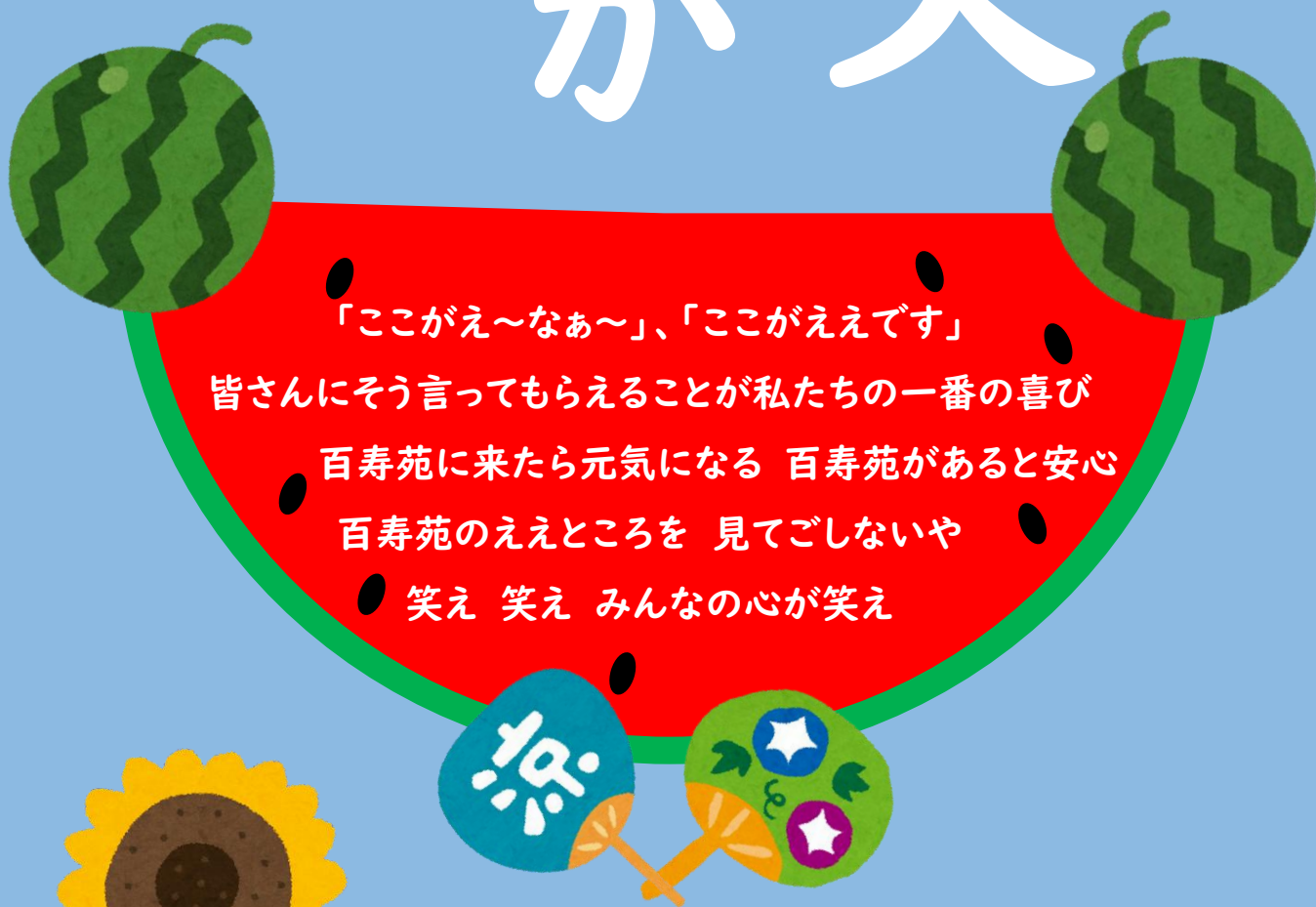
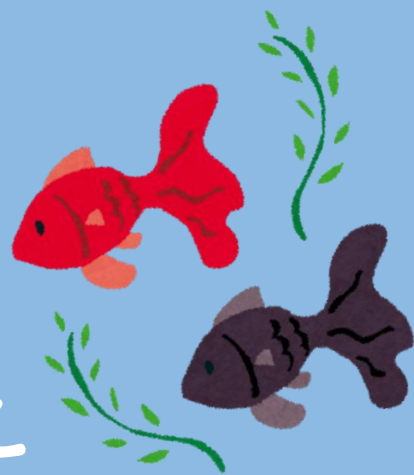
社会福祉法人 赤碕福社会
介護老人福祉施設 百寿苑

〒689-2501 鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 1061 番地 3

TEL:0858-55-2051

<https://www.hyakujiyuen.jp/>

スマートフォンも対応しています





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

TEL:0858-55-2051(担当:中村)

百寿苑きらりデイサービス

TEL:0858-55-7022(担当:高塚)



個別訓練・集団体操の様子

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
遠藤 拓郎



理学療法士
福本 航

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。



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。



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がっていきます。



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んだり離したりして、手の細かな運動を行っています。

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。



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。

百 寿 苑

シ ョ ー ト ス テ イ

百寿苑ショートステイの特徴

- I. 短期間（**1泊から**）ご利用いただけます。
- II. 介護職員その他、看護師、管理栄養士も常駐しています。
- III. 土日の**送迎**も致します。
- IV. 利用中に**散髪**もできます。（月3回理髪店の訪問あり）

ご利用は・・・

要支援Ⅰ以上の方

介護者の疾病・冠婚葬祭・介護者の介護疲れによる休養・旅行



問い合わせ先

介護老人福祉施設

百寿苑

☎0858-55-2051



担当:清水・新宮



ご自宅での生活、介護に お困りではありませんか？

〈介護保険サービス〉

＊利用対象者：要介護認定を受けられた方、障害のある方。

サービス内容

- ・洗濯・掃除・買い物
- ・調理の援助
- ・食事等の介助
- ・入浴・清拭・排泄介助



〈産後ヘルパー派遣事業〉

＊利用者対象者：出産後～40 日まで

（多胎の場合は 80 日まで）

サービス内容

・掃除・洗濯・調理など

- ・家事の援助が受けにくい方
- ・事情があって里帰りが出来ない方
- ・周りの人に頼めない方



〈子育て世帯訪問支援事業〉

＊利用者対象者：家事支援が必要な子育て家庭

サービス内容

・掃除・洗濯・調理など

- ・保護者、子供の疾病により家事が困難な方
- ・環境を整え安心して子育てをしたい方



百寿苑ホームヘルパーセンター 担当：沖田

TEL：0858－55－2378



介護予防教室



「いきがい」「はればれ」

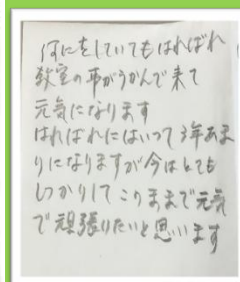
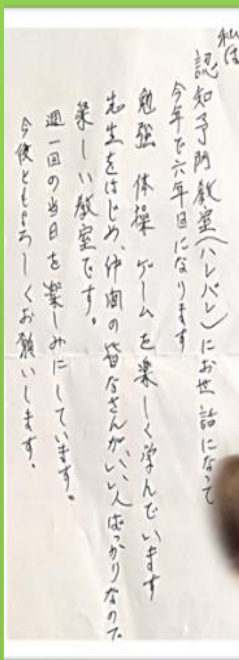
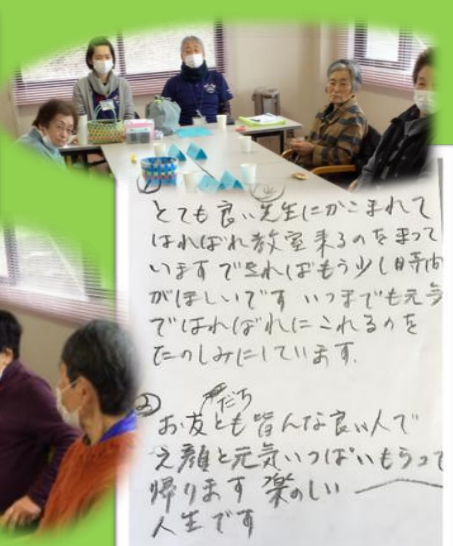
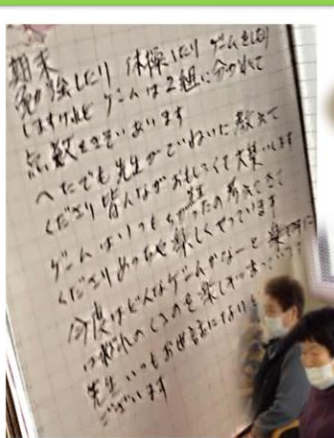
担当者より



担当者：隠岐 浩

介護予防教室は、その名の通り
「介護がいらない体でいるための教室」
です
体操、声出し、レクリエーションなど
頭も体も心も活性化！
65歳以上のあなたも一緒に
「楽しんで介護予防」しませんか？

利用者様のお声です



担当：隠岐 問い合わせ先 TEL:0858-55-7022

●要介護認定を受けて
おられない方が対象です





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

管理栄養士が考えた多彩な「食」を楽しめます

手渡して「安否確認」も行います

一週間（月曜～日曜）の献立内容（例）



（月曜日）
梅ごはん
和風ハンバーグ
ニラの卵とじ
長芋のそうめん風



（火曜日）
ごはん
千種焼き
おろし和え
高野のオランダ煮



（水曜日）
ごはん
鶏肉のみぞれソース
南瓜の豆乳煮
青菜入り卵豆腐



（木曜日）
グリーンピースごはん
鯖の梅肉ソテー
大豆の五目煮
ポテトサラダ



（金曜日）
ごはん
変わり卵焼き
揚げ出し豆腐
ほうれん草辛子和え



（土曜日）
ごはん
肉豆腐
小松菜の卵とじ
きのこのおろし和え



（日曜日）
とりごはん
炊き合わせ
酢味噌和え
鶏肉のから揚げ

／手作り／
／出来立て／



お届け
します



普通食 650 円 特別食 750 円 (糖尿病予防食・腎臓病予防食・軟食)

百寿苑 配食サービスセンター



☎ 0858-55-2051 担当：奥田

いつでもご相談ください

あかさき介護 支援センター



あなたの大切な人に
介護が必要になったら…

いつまでも 住み慣れた家で 地域で
過ごしてほしい

そんな願いに寄り添いながら
私たちケアマネジャーが
お手伝いします



TEL0858-55-2310

