

まちだ

2021

令和3年2月10日 発行

No. 114



CONTENTS

- 新年のご挨拶
- 新年初祈禱
- デイサービスセンター・デイホームみやうち
- デイサービスセンターまちだ園
- 介護の豆知識
- 寄付金品
- まちだ園での新型コロナウイルス感染防止対策
- 編集後記

編集・発行

社会福祉法人長岡福寿会 〒940-1111 新潟県長岡市町田町540番地
 TEL 0258-39-3927・FAX 0258-39-3946
 まちだ園ホームページアドレス <http://machidaen.jp>



お知らせ一覧から園の様子を見ていただけます。



◆特別養護老人ホームまちだ園◆ショートステイまちだ園◆デイサービスセンターまちだ園◆居宅介護支援事業所まちだ園
 ◆くらし元気アップ事業 長寿健康教室だんだん◆多世代交流事業◆デイサービスセンターみやうち◆デイホームみやうち◆居宅介護支援事業所みやうち
 ◆長岡市地域包括支援センターみやうち・やまこし◆指定介護予防支援事業所長岡市地域包括支援センターみやうち・やまこし◆長岡市高齢者センターみやうち

介護の豆知識



まちだ園
医務室より

元気に冬を過ごすための体力づくり 筋トレのポイント

●健康な状態を維持するには筋肉をつけることが大切です!!

筋肉の種類は2種類あります。

- 普段の生活で使用する筋肉は、普通の生活をしていれば低下することはありません。散歩などがおすすめです。
- 加齢による衰えが大きい筋肉は、筋トレすることで増やすことができます。

●筋トレの方法!

- 普段の生活ではあまりしないようなちょっと強い運動。スクワット・片足立ち・速足・ゆっくりとした動き等。

●具体的な筋トレ!

- だからこそ、ロコモ体操!

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回。

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う



片方の足を少し浮かせる

その2 スクワット

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する

寄付金品

ありがとう
ございました

多くの方々から紙おむつなどのご寄付をいただきました。厚く御礼申し上げます。



まちだ園での新型コロナウイルス感染防止対策

コロナボード



使用していても殺風景な感じにならないようご利用者の作品を飾っています。

まちだ園では利用環境やソーシャルディスタンスに気をつけながら、ご利用者の活動の場を安全に提供できる様努めています。アクリル板を

非接触体温計



編集後記

予報通りの大雪に見舞われ、雪かき作業で新年がスタートしました。今年こそは、平穏な生活が送れますように…オリンピックが無事に開催されますように…と、心から願いながら健康に過ごして参りたいと思います。
(広報委員会)

新年を迎えて



社会福祉法人長岡福寿会
理事長 荒川 太郎

新年、明けましておめでとうございませう。

昨年、新型コロナウイルス感染症により私たちの暮らしは一変し、世界中が先の見えない不安に包まれ我慢が強いられる年でした。さらにこの新年は感染の第3波に見舞われ今まで最も感染が拡大した状況を迎え、いつ身近での感染拡大が起きるか不安な日々が続いています。

職員一同、健康管理と感染対策には細心の注意を払いながら日々努めている所です。ご家族の皆様には大変長い期間、直接面会することを制限させていただきご心配ご不便をおかけしていますし、在宅サービスご利用者皆様には入念に健康チェックをさせていただきます、感染リスクがある方は利用を

ご遠慮いただいております。今しばらく感染が終息するまでの期間、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

今、日常のごく当たり前と感じていたことがどれだけ貴重なことだったかを気づかされています。新年を迎えて改めて人と人のつながり、思いやり、ふれあいの温かさや日々大切にしながら、そこに確かな希望を持って、職員一同皆様のご期待に応えられよう精一杯頑張っていく所存です。

新型コロナウイルスと平和的に共存できる日が1日もはやく訪れ、皆様に取り戻しても今年がよき年になりますよう心より祈念致します。今年もよろしくお祈りいたします。



みやうち 明けましておめでとうございます

職員が消えるイリュージョン



かくし芸大会



お餅付きで景気よく



お屠蘇で一年の邪気払い



福笑いで初笑い



大雪に見舞われた年明けとなりましたが、三が日も元気に明るい笑顔が揃いました。お屠蘇やお雑煮、福笑いで餅つきと、お正月の行事も満載で、皆さんに新年のひと時を楽しんでお過ごしいただきました。

今年もよろしくお祈りします。

1月1日 もちつき大会



1月2日 絵馬づくり



願いをこめて作成しました。

1月3日 参拝・おみくじ



まちだ園

もちつき大会を行いおしるこを食べました。



恒例のお正月行事にご利用者の皆様とお正月を楽しみました。



新年初祈禱

リモートでつながるまちだ園

1月14日(木) 蒼柴神社宮司様より地域交流ルームに来園いただき、ZOOMを使って、園での初の試みリモートにて新年の初祈禱を行いました。今年1年の健康と家内安全を祈願しました。



皆様の無病息災を願いました。