

リハビリより

朝晩の涼しさに秋の気配を感じられるようになってきました。
夏の間は朝から晩まで気温も下がることはなく、運動不足になっている方も多いと思います。そこで、皆様、朝晩の涼しい時間に散歩をしてみませんか？

効果的な散歩にはポイントがあります！！

①一日7000歩前後を目安に散歩してみましょう

※自分の体力に配慮して必ずしも7000歩を達成しなくても大丈夫です！

歩きすぎは膝に負担がかかりすぎるので注意してください！

②AeT値 = (220 - 年齢 - 安静時心拍) × 0.6 + 安静時心拍

AeT値とは有酸素性作業閾値といい、最も効率よくエネルギー消費ができる値です。求められた値は心拍数を表し、散歩中の心拍数がAeT値前後になるように、散歩のペースを決めてください！

管理栄養士より

土用の丑の日の7月31日に鰻丼を提供しました。

大きい鰻はインパクトがあり、皆さん美味しい！と喜ばれていました。



看護師より

採血・胸部レントゲン撮影を9月3日に行いました。

桜花苑では、利用者様の健康を確保し、疾病の早期発見を促進するために毎年行っています。検査の結果は苑内・嘱託医で情報を共有します。

嘱託医が更に検査や治療が必要と診断した場合は速やかに御家族様に連絡をさせて頂き今後の対応を相談させて頂きます。入居者様が安心して過ごしていただけるよう、今後もサポートを続けてまいります。

勉強会

7月に行われた施設内勉強会では、リハビリ課の職員から腰痛の原因や対策を学びました。腰痛予防の体操や腰を傷めにくい体の動かし方を、実際に体を動かしながら体験。笑い声も交えつつ楽しく学び、日々のケアに役立つ知識と実践的な方法を身につけることができました。



講習会

6月24日、沼田市保健福祉センターで開催された「つながりサポーター養成講座」の講師を務めました。つながりサポーターは、特別なことをする人ではなく、孤独・孤立の問題を理解し、身近な人に関心を持ち、できる範囲で困っている人を支える役割があります。その大切さを参加者と共有しました。

星野 駿人



おうかえん

NO.87

社会福祉法人尾瀬長寿会

桜花苑

利根郡片品村摺濶340

TEL : 0278-58-4010

令和7年9月発行

特養

桜花苑

6月行事 レクリエーション大会
的に向かってボールを投げるストライクナインを行い、皆様楽しまれていました。たくさんの笑顔が見られました。



7月行事 桜花苑まつり
ダンスやおみこしなど、まつりにちなんだものを皆様と楽しみました。にぎやかな雰囲気の中、皆様笑顔で楽しまれていました。



8月行事 夏祭り
輪投げや、段ボール釣りなど行い皆様笑顔で楽しまれていました。「またやりたい。楽しかった」など嬉しいお言葉もいただきました。



桜花苑きらり

6月

畑にトマトを植えました
収穫が待ち遠しいです



7月

お団子を作りました。
男性も積極的に参加し
てもらい美味しいお団
子が出来ました。
梅ジュースも作ってみま
した。今年はベランダに
きゅうりを植えて皆さん
でお世話しています



8月

手作りの風鈴を作ってユ
ニットに飾っています

デイサービス



6月 七夕飾り作り

短冊に願い事を書いていただ
きました。皆さんの願いが叶い
ますように。



レクリエーション大会

カラータオル引きと、なんご詰
め放題を行いました。タオル引
きは対戦形式ということもあり
熱戦が繰り広げられました。



7月 おやつ作り

カステラに生クリームとあんこ
をお好みでトッピングし、召し
上がっていただきました。



8月 納涼祭

金魚釣りとのちのちゲームを
行いました。皆さん初めての
ゲームにも、果敢に挑戦され
ていました。



桜花苑より

10月3日(金)、片品村・桜花苑・片品社会福祉協議会・ケアビジョンが合同で、認知症になっても安心して暮らせる地域を考える啓発イベントを開催します。参加者はオレンジのTシャツを着て村内を回り、認知症への理解を広げる活動を行います。この取り組みは、群馬県で以前から続けられている「RAN伴ぐんま」と連携して実施されるもので、認知症の方をはじめ、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しています。認知症になっても自分らしく暮らし続けられる社会を実現するためには、正しい理解と支え合いが欠かせません。当日、村内でオレンジのTシャツを着て走ったり歩いたりしている人を見かけましたら、ぜひ気軽に声をかけていただき、取り組みへのご理解を深めていただければ幸いです。