



NO.2701 ヒューマンサポート川口赤井
 埼玉県川口市赤井 590-1
 株式会社 日本ヒューマンサポート
 TEL 048-287-6200
 FAX 048-287-6201
 発行日 2015年1月1日



～ヒューマンの風～

広報誌創刊にあたり

昨年6月1日にオープンし、間もなく7ヶ月が経とうとしております。地域の皆様からのご助力、また、多くの居宅介護事業所からご紹介いただきながら、ヒューマンサポートが推奨する3R(レクリエーション・リハビリテーション・リラクゼーション)を基本に、「楽しかった」と、笑顔で帰宅してもらえ、デイサービスを目指し、スタッフ一同頑張つて参ります。

今月より広報誌を創刊する運びとなりました。写真や動画で活動をお伝えするのはもちろん、健康コラム・豆知識など身近な情報を掲載してまいります。皆様の情報ツールとなり元気の架け橋になれば嬉しく思います。



センター長 山村健

出身地 … 宮崎県
 趣味 … 手料理
 血液型 … O型
 好きな言葉 … 「継続は力なり」

目次

- 広報誌創刊にあたり 1
- クリスマス会 2
- イッテ究! 謎解き冒険ツアー 3
- ハツラツ健康塾 4
- 大人の雑学 5
- スタッフ紹介 6
- 1月の予定 7



クリスマス特別メニュー『バイキング』の様子



クリスマス会

12月25日(木)、クリスマス会を開催。ボランティアグループの『慈しみの会』が舞踊とマジックを披露してくれました。

特に日本舞踊は、3組の出演者が曲目毎に着物を着替えて演目を披露。「華やかね」と、女性のご利用者

様は大変喜ばれていました。

そして最後の演目は、出演者・ご利用者様で『きよしのズンドコ節』を熱唱致しました。きれいな飾りのついたステイックを振りながら大きな声で歌い、皆様とても楽しまれていました。



クリスマス会



12月16日(火)、コカ・コーラの工場見学に出掛けました。案内係の説明の後、約50分の見学に皆様元気に歩いて参加されました。特にペットボトルが成型され、その中にコカ・コーラが注入されていく工程では、ペットボトルが膨らむのが面白いねなど皆様関心されていきました。一度は飲んだ事のあるコカ・コーラの製造過程は、初めて工場見学されたご利用者様にも楽しんでいただけたようです。

コカ・コーラの謎に迫る

12月16日(火)、コカ・コーラの工場見学に出掛けました。

案内係の説明の後、約50分の見学に皆様元気に歩いて参加されました。

謎解き冒険ツアー

川口の果てまで

イッテ究!



私たちと一緒に働きませんか!

介護付有料老人ホーム

デイサービスセンター

介護士

スタッフ

看護師

募集中!!

PT/ST/OT

生活相談員 他



◀◀◀ご応募・詳しい情報は▶▶▶<http://n-h-s.jp/recruit/job/>

Q:コカ・コーラの黒い色は何から作り出すの?

A:コカ・コーラやコカ・コーラ ゼロの独特の色はカラメルの色だそうです。カラメル色素は天然の着色料としてプリン、ソース、クッキー、清涼飲料、アルコール飲料、乳飲料などに広く使用されています。

ハツラツ健康塾

『リハビリは嘘をつかない。
諦めないこと。続けることが全て！』

～読売巨人軍 終身名誉監督 長嶋茂雄～

プロ野球をあまり見なかった方でも『長嶋茂雄』という名前は知っていると言われるくらい現役の頃から有名な選手だった長嶋さん。昔からプラス思考な発言が多かったのですが、脳梗塞を患ってからもこんなコメントを残しています。

脳梗塞や心筋梗塞にも繋がると言われる「血行の悪さ」を皆さんはどのように予防していますか？寒いからといって、服を何枚も重ね着したり靴下を2枚履いたりするだけで動かさずじっとしている方、「手足が冷たい」「夕方になると足がむくむなあ」という方はご注意！座りっぱなしの時間が長いと、静脈の中に血栓ができる恐れがあります。もっと怖い病気にならないように、「血行を良くする」運動を今から始めましょう。長嶋さんも言うように、運動を続ければ体は嘘をつきません。簡単な体操ですから、毎日コツコツと頑張りましょう！！

《むくみ軽減・予防運動 1》

イスに座った状態で踵の上げ下げをします。下ろす時に勢いよく下ろすのがコツです。

20回なるべく早く行ないましょう。



《むくみ軽減・予防運動 2》

①背筋を伸ばしてイスに座った状態で、右足、左足の順に足を前に出します。

②今度は右足、左足の順に戻します。最初はゆっくり20回。慣れてきたらどんどん早くしてみましょう。



携帯動画閲覧についての注意事項

大量データを送受信する場合には、パケット通信料が高額になる場合がございます。ご利用される場合は、パケット割引サービスのご加入をお勧めします。

スタッフ紹介

生活相談員
岡島 相談員



ヒューマンサポート川口赤井がオープンして早7ヶ月。ご利用者様も増え、にぎやかになって参りました。

ヒューマンサポート草加と川口赤井に勤務させていただいて感じることは、ご利用者様がとても意欲的でリハビリ・作品作りと熱心に取り組まれている事です。

外出・季節のイベント・レクリエーションなど皆様と一緒に楽しく元気に行えたらと思います。

ご利用者様からたくさんの笑顔を見せて頂けるよう職員一同頑張ってお参ります。

出身地 … 埼玉県
趣味 … 編み物
血液型 … O型
好きな言葉 … 「努力する人は希望を語り怠ける人は不満を語る」

施設案内



ヒューマンサポート川口赤井
デイサービスセンター

〒334-0073 埼玉県川口市赤井 590-1

TEL 048-287-6200

FAX 048-287-6201

URL [http:// nhs-day.jp](http://nhs-day.jp)



大人の雑学

神様を祀ります。お参りしたい大人たちが来ると、地元の子供たちが甘酒や焼いた餅で出迎えてくれる、雪国の伝統文化です。

秋田県横手市では、約420年の歴史がある小正月行事「かまくら」が行われます。かまくらの中の神棚には、水の冷気を遮断して内部が冷えることも防いでいます。

この断熱効果は雪の中に多く含まれている空気によるものです。空気は熱を伝えにくい性質があるため、その空気を多く抱え込んだ雪の壁にも、熱を遮断する効果があるのです。かまくらの中の熱気を外へ逃がさず、さらに、

- 1、かまくらが風を遮断するから。
- 2、七輪の火などによって暖められた空気の循環が、狭い空間の中で活発に行われるから。
- 3、雪の壁の優れた断熱効果が発揮されるから。



『かまくら』に関する雑学

1月の予定

【イッテ究！】西方寺初詣	1/5
ハツラツ健康塾	1/18
【ボランティア訪問】さつき音楽クラブ	1/19
【アド街ック！】パステル	1/22
誕生日会	1/24
【日本列島まるかじり】高知県	1/25
【美味しんぼ倶楽部】手My味噌作り	1/27