



NO.2701 ヒューマンサポート宮原
 埼玉県さいたま市北区吉野町 1-353-4
 株式会社 日本ヒューマンサポート
 TEL 048-664-8300
 FAX 048-664-8301
 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

ヒューマンの風「第1号」が創刊になりました。ヒューマンサポート宮原がオープンして6ヶ月が過ぎ、徐々にご利用者様の笑顔が増えてきた事を大変嬉しく思っております。

これからも皆様にヒューマンサポートでしかできないようなイベントや企画を楽しんで頂きたいと思っておりますので、是非ご期待ください。

新しい年を迎える節目の月。初心に返り、十分なサービスが行えているか、安全面、健康面に配慮しているか、再度気を引き締め、スタッフ一同、心のこもった介護に努めてまいります。

いつまでも元気に楽しく過ごして頂けるような施設作りを目指して頑張りますので、宜しくお願致します。



宮原デイサービス
センター長
高橋 美城

目次

センター長挨拶	1
クリスマス会	2
美味しんぼ倶楽部	3
イッテ究!	4
ハツラツ健康塾	5
大人の雑学	6
スタッフ紹介	7
1月の予定	8



12月24日にクリスマス会を行いました。まずは、ご利用者様と一緒にケーキ作りです。料理作りに慣れていない男性のご利用者様も積極的に参加されました。「ケーキ美味しいわね」「甘すぎず丁度いい」とお味も好評。皆様喜んでくださいました。

職員による催し物の歌や踊りでは、皆様たくさん笑われてとても良い笑顔をされていました。最後はサンタに扮した職員より、クリスマスプレゼントをお渡しし、記念撮影をしました。参加されたご利用者様は「クリスマス会なんて何年振りかしら?とても楽しかったわ」とお話しくださいました。



謎解き冒険ツアー

宮原の果てまで

イッテ究!

12月15日はモラージュ菖蒲へショッピングに出掛けました。この日は晴天に恵まれ、車中の窓から見える景色を楽しみながら向かう事が出来ました。

モラージュ菖蒲に到着すると、商品を手にとってじっくり購入するかどうか悩まれる方、買い物リストを見ながら商品を探す方と、皆様思い思いにお買い物を楽しまれていました。

施設に戻った後は、ご家族様へのお土産の品評会となり、会話が弾んでいらっしゃいました。



Q:100円ショップでの売れ筋商品は?
A:季節用品(クリスマス用品)

12月6日、クレープ作りを行いました。全員が全ての行程に参加して下さり、「私は2枚焼いたから、次はあなたの番よ!」と声を掛け合い楽しみながら作業していらっしゃいました。出来上がったクレープは、午後のおやつとして召し上がっていただいたところ、ご利用者様からは「やっぱり手作りは美味しいわね」とのお声をいただきました。

手作り

クレープ

美味しんぼ倶楽部



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

看護師

スタッフ

PT/ST/OT

募集中!!

生活相談員 他



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

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」という方はご注意ください！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うちに、「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、ポ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、ポ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

介護士
森本介護士



入社して、2ヶ月が経ちました。初めの頃は新しい職場という事もあり、若干の不安もありましたが、ご利用者の笑顔がたくさん見られ、今では此方を選んで良かったと思っています。

「毎日でも来たい！」と言って頂けるような施設を、皆様と協力し合って作ってきたいです。今後とも宜しくお願い致します。

出身地 ……埼玉県
趣味 ……音楽鑑賞
血液型 ……O型
好きなもの ……セキセイインコ



施設案内



ヒューマンサポート宮原
デイサービスセンター

〒331-0811 埼玉県さいたま市北区吉野町 1-353-4

TEL 048-664-8300

FAX 048-664-8301

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



デイサービスHP



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

【アド街ック！街探検】氷川神社	1/6
【美味しんぼ倶楽部】七草粥	1/7
ハツラツ健康塾	1/11
【美味しんぼ倶楽部】おしるこ	1/11
誕生日会	1/18
【日本列島まるかじり】高知県	1/20
【イッテ究！】ジャパンミート	1/24