

Information

◆入居相談 随時受付中◆

電話 (0853) **53-6700**

(年中無休 9:00-17:30)

担当 田嶋 岡本

ほのぼの苑 月額 **5万5千円~8万3千円**

*世帯収入、要介護度によって料金が異なります。別途加算あり。

ケアハウスふるさと苑 月額 **7万3千円より**

*入居一時金等一切なし!

寝具類、エアコン等完備。24時間介護対応。ご本人の収入額に応じた料金設定となります。

冬のぽかぽかごはんレシピ

「温活しよう! 生姜たっぷりスープ♪」



材料 (4人分)
 *しょうが 1かけ *鶏がらスープの素
 *白菜 3~4枚 *ごま油
 *人参 1/4本 *片栗粉
 *しめじ 1房
 *ネギ 1/2本
 *豆腐 1丁

味付けは鶏がらスープで。食べやすく切った食材を火にかければ簡単に出来上がりです♪
 生姜は千切りにして入れてみてください。片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を少々、お好みで七味をかけて。生姜を使うことで味付けも薄味で済みます。体がポカポカになりますよ♪



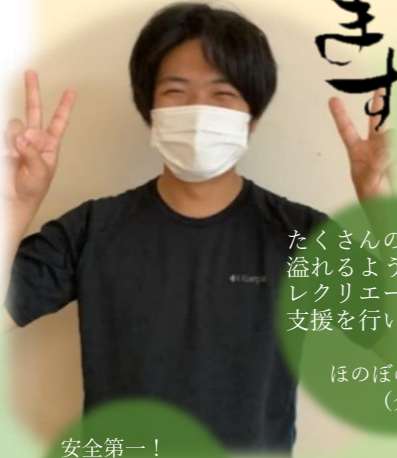
身体を温める食材です。冬のレシピに是非とり入れてみてください

◆豆知識◆

生姜には血流を促し、身体の深部を温めて、冬の悩みの冷えや肩こり、下痢、風邪予防などに効果的です。身体を温める食材で温活して、寒さを吹き飛ばしましょう!

今年の抱負

今年も
お元気に
お過ごし
ください



皆様が元気に生活を送れますよう支援していきます

ほのぼの苑 小原 (理学療法士)



利用者様の心に寄り添える介護を目指します

ケアハウスふるさと苑 坂根 (介護職員)



安全第一! 笑顔忘れず頑張ります!

ほのぼの苑 藤江 (介護職員)

◆採用情報◆

✓詳しい求人情報はこちら



私たちと一緒に働いてみませんか?

詳しくはこちらまでお電話ください

☎ (0853) **53-6700**

(担当 石川 長島)

◆最新情報はホームページで

<https://www.sunlight.or.jp/>

複合型高齢者福祉施設

サンライト

〒699-0741 島根県出雲市大社町中荒木 1745-2

TEL (0853) 53-6700 (代)

e-Mail sunlight@icv.ne.jp



編集後記

「一年の計は元旦にあり」みなさま今年はどうな一年にしたいですか?健康で、実りの多い毎日となりますようにお祈り申し上げます。

サンライト便り

2024. 新春号

◆WHAT'S SUNLIGHT?◆

~施設紹介~



私たちの活動を紹介します♪

◆理学療法士による介護指導

~移乗編~

◆冬のぽかぽかごはんレシピ

◆Information

職員 募集中

謹賀新年

令和六年

全員が支え合い、挑戦し続けることが私たちの強みです。それぞれの経験と知識を共有し、サービスの質の向上を図ります。一丸となって、チャレンジを楽しみながら、一歩一歩進んでいきます。本年もサンライトをご一緒し、どうぞよろしくお願い申し上げます。

サンライト職員一同

発行: 複合型高齢者福祉施設サンライト 所在地: 〒699-0741 出雲市大社町中荒木 1745-2 ☎0853-53-6700

◆介護老人保健施設ほのぼの苑 ◆ケアハウスふるさと苑 ◆ヘルパーステーションふるさと苑 ◆ほのぼの在宅介護相談センター

サンライトの四季【壁画編】



塗り絵や作品作りから、体操やゲーム、利用者様同士の交流も楽しんでおられます。

壁画は利用者様にも製作をお手伝い頂いています♪

「レクリエーション委員の一年」

介護老人保健施設ほのぼの苑
介護職員 柘植美里



近年はコロナ禍でレクリエーション委員会の運営をする中で支障となる事も多々ありました。しかし、委員長として利用者様の日々の楽しみや笑顔が増えるように！という想いで活動してまいりました。最近では干支の辰年の貼り紙やお正月の絵馬づくりを一緒に楽しみました。また、敬老会では、プレゼントを手作りしたり、表彰状を作成したりして利用者様に喜んで頂きました。今後も毎日の中に彩りを添えられるように活動をしていきたいと思ひます。

食の楽しみ 2023



定番の人気メニュー

お正月のおせち料理 (ケアハウス)

カラフルなおやつ♪

地域貢献活動 2023



5月：ウォーキング

6月：体操教室 (ボランティア)

体操教室へのお問い合わせはこちらへ♪
☎0853-53-6700
ほのぼの苑 田嶋

サンライト人物ファイル #7

「失敗からの学びを大切に」

介護老人保健施設ほのぼの苑
介護副主任 金築 雄



勤続年数：17年
出身地：出雲市
マイブーム：サウナ
好きな食べ物：カレーライス

◆職員募集しています！
サンライトで私達と一緒に働いてみませんか？◆

私は、高校卒業後は理学療法士を志し、専門学校に進学しましたが、途中で断念した経験があります。

その後、ほのぼの苑に介護職員として就職しました。介護の仕事は未経験でしたが「石の上にも3年」という思いでがむしゃらに働き、勉強もしてきました。17年が経ち、介護福祉士、介護支援専門員と資格を取得し、後輩を指導する立場にもなりました。人生には失敗する事もあります。しかし、一昨年、甲子園で優勝した、仙台育英野球部の監督の「人生は敗者復活戦。いつも負けてから始まる」という言葉が、多くの人の心を打ったように、失敗や負けから多くの事を学び、成長していくことこそが大切なのだと思います。こんな自分にやりがいのある仕事を任せて頂いている職場や同僚に日々感謝しています。

腰を痛めない移乗方法



・リハビリ動画をYouTubeに投稿しています。過去動画もご覧になりたい方はサンライトちゃんねるにアクセスしてみてください！

YouTube

(サンライトちゃんねる)



*こちらのQRコードを読み込んでください



前腕支持型歩行器を導入しました!

・前腕支持型の歩行器の特徴は、読んで字の如く、前腕でもたれかかる事ができる為、手指や膝への負担を軽減して歩く事が可能です。
・安定性に優れており、全身の筋力や立位バランスの低下した方にも適しています。また、リウマチなど手指や手首に負担をかけられない方もおすすめです。
・前腕サポート台を上に乗ると、ハンドルを持った使い方もできます。また、後輪には制動調節がついているため、歩行器が前に行き過ぎないように、抵抗を付ける事も可能です。

前腕を支持した使い方



ハンドルを持つ使い方



- ① 移乗する際、介助者はしっかり足を広げて安定した中腰姿勢をとり、おじぎをするように対象者をやや前傾させながら、胸にのせるように抱えて立たせます。
- ② 抱えた後は、対象者の足が捻じれないよう、ゆっくり方向転換を行い、再度座らせる際も同じく対象者の方がおじぎをするような軌道で介助して座らせます。



ポイントは、介助者が出来るだけ対象者と近く事です。

★詳しくは動画をアップしていますので、是非ご覧下さい。(理学療法士 藤江)



適切な歩行補助具を選定する事で、より安定した歩行ができ、転倒予防につながります。
お困りごとやご質問がありましたら理学療法士までご相談ください。
(理学療法士 金築)



Facebook



Instagram



X

サンライトの最新情報はこちらから♪

いいね♪よろしくお願ひします