

◆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!

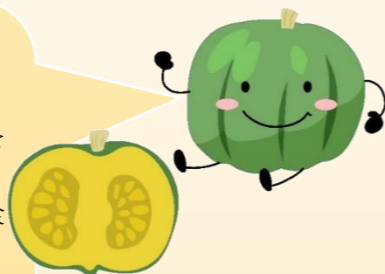
寝具類、エアコン等完備。24時間介護対応。
ご本人の収入額に応じた料金設定となります。

「かぼちやのマッシュサラダ」



◎作り方◎
かぼちやを皮ごと柔らかく煮てつぶし、マヨネーズで和えます。砕いたアーモンドやソーセージ、クリームチーズや玉ねぎスライスを入れるのがオススメです!

かぼちやは抗酸化ビタミン類、βカロテンを含む栄養価の高い緑黄色野菜です。冬至に食べる慣習がありますが、身体を温め風邪をひきにくくしてくれます。砂糖醤油で煮るのはもちろん、種類によっては生食できるものや、茹でてホクホクのものもあるので調理方法によって種類を変えるといろいろな食べ方ができますよ。



出身地：香川県高松市
勤続年数：1年6か月
仕事のモットー：年上の女性のハートを
つかむこと♡

◆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/>

サンライト便り

2025. 新春号

サンライト人物ファイル #9

「はじめまして 讃岐人です」

介護老人保健施設ほのぼの苑

理学療法士 中尾 智仁



僕は生まれも育ちも香川県で、うどんと甘い物が大好きです。結婚を機に嫁さんの

地元である出雲市へ昨年4月に移住し、1歳半の愛娘との3人暮らし。娘が可愛い過ぎて夫婦共にメロメロで幸せな毎日を送っています。

妻との出会いのきっかけは、香川で通っていたジムのキックボクシングでした。僕自身は100kgを超える体型でしたがダイエット目的で入会し、60kg近くまで痩せ、キックボクシングやボクシングの試合に出場していました。現在格闘技はしていませんが、仕事終わりにジムや近所の公園で筋トレを続けています。最近は怠け気味で、お腹がフワフワになり、嫁さんに「フワちゃん」と呼ばれています(笑)

こんな僕ですが微力ながら、利用者様やご家族にとって出来る限りのお力になればと思います。

編集後記

蛇年にちなんだお話をひとつ。「脱皮して以て大蛇と成る」という言葉をご存知でしょうか?成長するためには、過去の自分を脱ぎ捨てて、新たな自分になることが大切という教です。蛇が皮を脱ぐように、新しい自分に生まれ変わることを象徴しています。サンライトに関わる全ての皆様のご活躍、ご発展を願います。



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



職員
募集中

◆ WHAT'S SUNLIGHT? ~職員に今年の抱負を聞いてみました~

◆ 理学療法士による介護指導 ◆ 冬のおすすめレシピ ◆ Information

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

利用者様の日常生活が少しでも良くなるように日々のリハビリを頑張ります。

ほのぼの苑
理学療法士 持田



新年の抱負



ケアハウスの皆さんが、安心して楽しく生活できるようサポートします！

ふるさと苑
介護職員 小梶

★サンライト職員に今年の抱負を聞いてみました★
職員一同「日々勉強・日々成長」の気持ちで頑張ります♪

今年度入職しました。
学びの多い毎日です。
皆さんのお力になれるよう
精一杯頑張ります。



ほのぼの苑 介護職員 桑本



皆さんと楽しい時間を過ごせるよう、より良いレクリエーションの実現に向けて取り組めます。

ほのぼの苑
介護職員 山田

★ほのぼの苑 デイケアスタッフより★

～新年のご挨拶～

デイケアでは、利用者様に楽しんでいただけるよう、またお元気に過ごしていただけるよう、体操やクイズなどのレクリエーションや作品作りなどの手作業といった活動に力を入れています。中でも作品作りは季節に合わせたものを職員でアイデアを出し合って作るようにしています。

作品が完成して喜ばれる利用者様の姿や、ご家庭に持ち帰られた際のご家族様の反応を聞かせていただくことが、私たちの大きな喜びとなっています。

先日のクリスマス会では、趣向を凝らした出し物やクイズなどを披露させていただきました。また、心を込めたメッセージカードを日頃の感謝を込めてプレゼントしました。

これからも皆さまの暮らし、安心を支えるデイケアとして取り組んでまいります。

今年も一年、どうぞよろしくお願いたします！



理学療法士からのワンポイントアドバイス

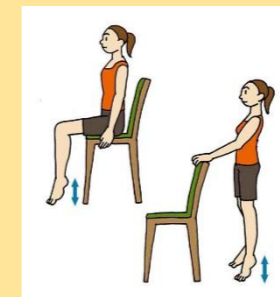
夜間頻尿について

夜間にトイレに起きることは、転倒リスクが高くなり、睡眠不足から日常生活に影響を及ぼすこともあります。夜間頻尿の原因は、夜間多尿、過活動膀胱や前立腺肥大症、睡眠障害などが挙げられますが、その他には高血圧や糖尿病、腎臓病、心疾患、その治療薬が関連する場合があります。今回は、夜間頻尿の原因として最も多く見られる夜間多尿について説明します。夜間多尿は日中に十分な尿を作ることが出来ず夜間の尿量が増える状態です。ふくらはぎの筋肉の機能が低下すると、下半身の循環が悪くなり、血液や水分がふくらはぎに溜まり、むくみとなります。横になると溜まった水分が血管内に戻り、夜間に尿となって膀胱へ蓄えられるため、夜中に何度もトイレに起きるようになります。対応策は日ごろから適度にふくらはぎを動かし、末梢循環を改善することや寝る前に足に溜まった水分を心臓へ戻すことがポイントです！セルフケアの方法をご紹介します！



かかと上げ運動

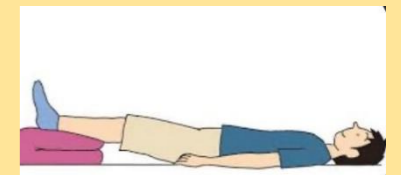
安定した所に掴まり、立ったままゆっくりかかとを上げ下げします。ふくらはぎを意識しながら行います。
※椅子に座って行うことも可能です。



1分間(20~30回)
×2~3セット

足上げ

夕方、横になって30分くらい足を上げます。足の高さの目安は10~50cm程度。
※腰などに負担を感じさせない高さに調節しましょう。



理学療法士おすすめのかかと上げ運動をご紹介します！サンライトのYouTubeチャンネルでもご覧いただけますので是非お試しください！

サンライトちゃんねる
(YouTube)→



サンライトの最新情報はこちらから！
お気軽にフォローしてくださいね！

詳しくは動画をご覧ください！
QRコードからどうぞ！