

# 第41号 野ばら

社会福祉法人 刀圭会  
理事長 長谷川 賢

そうび苑拠点  
☎0155-36-2088  
施設長 前川 雅志



## デイサービスそうび苑!!



### 健康コラム ～ 十分な睡眠を取り健康を保ちましょう ～

睡眠は人生のおよそ3分の1を占めると言われています。  
睡眠によって体の疲れを取るだけでなく、脳を休めるためにも大変必要なことです。  
また、睡眠はさまざまなホルモンが分泌され体を元の状態に戻し、新陳代謝を促進させて疲れた体を修復させます。  
免疫力を高める役割もあり睡眠不足が続くと、自律神経のうち交感神経が緊張して風邪を引く原因にもなります。現在インフルエンザが流行時期の中、外出から帰った際は手洗い・うがいをし、健康を保つためにも十分な睡眠を取るよう心掛けましょう。

看護師 杉山 紀子



平成27年度2回目の『野ばら』いかがでしたでしょうか？今回の第41号から広報委員の体制が新しくなり、フレッシュなメンバーも加わりフレッシュな『野ばら』が出来上がったと思います。これからも、そうび苑広報誌『野ばら』をよろしくお願ひ致します。 広報委員一同

# ケアハウスそうび苑 ~毎月の恒例行事~

● 健康チェック ● 誕生会 ● ふまねつと運動

## 7月

- ・避難訓練(夜間想定)
- ・北明自然観賞会
- ・北明野外パーティー
- ・第43回理事長杯PG大会
- ・映画会
- 「男はつらいよ寅次郎かもめ歌」



## 8月

- ・北明自然観賞会
- ・盆踊り
- ・帯広美術館
- 「草月流秘蔵コレクション」
- ・映画会「新しい風」



## 9月

- ・冷蔵庫消毒
- ・北明リハビリ農園
- 「芋煮会&第44回理事長杯PG大会」
- ・和紙人形教室「干支の壁飾り」
- ・映画会「子ぎつねヘレン」



## 10月

- ・結核健診、健康診断
- ・大掃除週間
- ・秋の苑周辺環境整備
- ・火災報知器点検
- ・映画会「くちづけ」



## 11月

- ・第46回帯広菊まつり観覧
- ・インフルエンザ予防接種
- ・第14回そうび苑祭
- ・いきいき体操
- ・映画会「シコぶんじゃった」



## 12月

- ・冷蔵庫消毒
- ・帯広第一中学校合唱部 生徒さん慰問来苑
- ・年忘れ会
- ・ノルドエコーコーラス鑑賞
- ・江陵高校吹奏楽コンサート鑑賞
- ・いきいき体操
- ・映画会「男はつらいよ 私の寅さん」



# ヘルパーステーション 向日葵

澄み切った十勝の青空のもと、十勝連峰の山並みがくっきりと浮かび上がるほど、日々の寒さが肌に染み渡る今日この頃。

ヘルパーステーションも昨年の8月には新しく障害サービスも開始し、心機一転身が引き締まる思いで新しい年を迎えました。

現在日本の15歳未満の人口1600万人に対し、飼われているペット数が2000万頭!! ペットも大事な家族ではありますが、少子化問題は皆さんの今後の生活にも大きな影となって覆いかぶさっております。

しかし、それをはねのけるが如く日々研鑽に勤しみ、「ここに頼めば大丈夫」と皆さんが安心した生活が送られるよう今年もがんばってまいります。



## 年頭挨拶



社会福祉法人刀圭会  
そうび苑  
施設長前川 雅志

穏やかに平成二十八年の新春を迎えられましたことに心からお慶び申し上げます。昨年九月にそうび苑施設長に就任させていただきました四か月が過ぎました。前下川原施設長がこれまで積み上げてきた信頼と実績を損なうことなく、創設者の思いを大切に公平・公正な開かれた施設運営に努めて参りたいと心あらたに新年を迎えました。

今年も例年通り、様々な行事を予定しています。皆様には、お元気に積極的に参加いただくことを願っています。

職員一同、日常生活は勿論、介護予防・身体介護・各種行事等皆様と共に努力してまいります。しかし、まだまだ至らないところもあるかと思しますので、皆様からご指導いただけますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとって素晴らしい一年となりますことを心からご祈念申し上げます、就任と年頭のご挨拶といたします。

# ケアハウスそうび苑 新入居者・新入職員紹介

NEW  
よろしく  
お願いします



にいぬま みつこ  
新沼 光子 さん



ケアハウスそうび苑  
介護職員  
ふなこし かのん  
船越 和音



もり えいこ  
森 英子 さん



ふなはし れいこ  
舟橋 麗子 さん

## 麻雀同好会 百人一首同好会

活動スタート



昨年の10月よりお世話になっております介護職員の船越和音です。私のとりえは元氣!です。その元氣の源は、皆様との普段の関わりの中にある沢山の笑顔や優しさです。皆様のおかげで私は毎日元気でいられます。

まだまだ未熟で皆様に迷惑をおかけすることもあると思いますが、皆様にとっての元氣の源となる様、精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。