



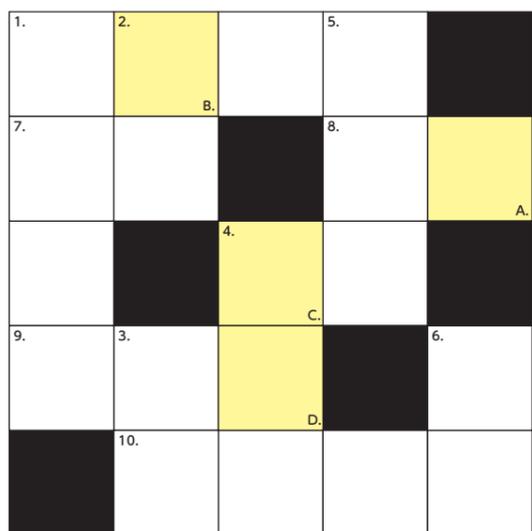
はい、こちらは「みのり苑居宅」です!



木枯らしに、ようやく冬の訪れを感じる季節となりました。体調を崩しやすい時期にもなってきましたので、日々の体調管理に気をつけつつ、時には休息も大切です。身体を休ませてこそ、体・心、そして脳も本来の能力を発揮する事が出来ます。お休みもとりながら、これからの寒い時期を乗り越えていきましょう。「みのり苑居宅介護支援事業所」では、皆様の介護に関してのご相談を随時受け付けております。

★みのり苑居宅介護支援事業所 TEL 083-974-1721 (山本・菅・原田・厚東)

脳生き生き体操 第127巻 カギをヒントにクロスワードを完成させよう!



タテのカギ

- 1. 悲劇のヒロイン、悪女…、どんな役にも変身できます。
2. 人形にも変身できる秋の花。
3. 祈願または報謝のため社寺に奉納する絵入りの額や板絵。
4. 夜間の勤務の事。
5. 土用の丑の日は蒲焼に。
6. 量より大事。

ヨコのカギ

- 1. 1時間単位で支給される給料。
4. 紙が大好きだメェ〜。
7. 目が眩む人は結局損をする。
8. 秋〇〇は嫁に食わずな。
9. 庭や鉢などに植えてある木。
10. 人間が狼男に変身するのはどんな夜?

ヒント 寒い冬は、これで楽しみたいものです。

答え

ス キ ヤ キ

(スキヤキ)

こころのマッサージ♡

「死にたい」と思う時…

「この生きる辛さから解放されたい。」「生きていたくないほど毎日苦しい」という思いが根底に隠れていますね。

なぜ死にたいのかを自分に尋ねてみてください。

理由がわかれば、状況を変えようと動き出してみませんか?

理由がわかり、それを取り除くと死ぬ理由はなくなり、生きていよと思えるでしょう。どうせ皆んないずれは死ぬのだから、今、この瞬間をどう生きやすくしていくか考えてみませんか?

長田由美(理学療法士)

事務室からのお知らせ

◎みのり苑事務室では土曜日当番日として月1回の対応としています。皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、ご了承ください。

事務所土曜日当番日 11月 11月18日(土) 12月 12月23日(土)



山口県厚生農業協同組合連合会 老人保健施設みのり苑

〒754-0002 山口市小郡下郷862番地3 TEL:(083)973-3161 FAX:(083)973-3411 URL:http://www.ogoridaiichi.jp/ Email:minorien@ogoridaiichi.jp

山口県厚生農業協同組合連合会 JA山口厚生連 老人保健施設みのり苑

令和5年

vol. 252

みのり苑通信

入所日より



敬老会&ミニ運動会

9月は敬老の日のお祝いをしました〜日頃の感謝の気持ちを込めた感謝状を受け取られ、嬉しそうな表情にスタッフもほっこり〜(\*^^\*)その後は、お楽しみの運動会!輪投げに的当て、1番盛り上がったのはパン食い競争〜「楽しかった〜!!」と、童心に帰った様な笑顔で皆さん頑張られていました☆

生活の楽しみの一つである“食べる事”

苑では、多職種(医師、管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士、相談員等)が連携し、安全に美味しい食事を摂っていただけるよう努めています! 軟菜食、キザミ食、ムース食、ミキサー食、餡かけ、トロミ付き〜と、一人ひとりの噛む力、飲み込みの状態に合わせて提供しています。また、心臓病食、腎臓病食などの療養食もあり、健康面からもサポートさせていただきます!しっかりと食べて、元気に過ごしましょう!(^^)!



献立例 一般食

献立例 ムース食

**通所だより**

**秋祭り**

秋祭りを開催しました! たこ焼きや綿菓子を食べたり、ヨーヨー釣りやお面屋があつたりとみんなで楽しく過ごしました♪「懐かしい気持ちになったよ～」  
「たこ焼きのおかわりまだあるかね?」と賑やかな声が響いていました。



綿菓子ができるまでもう少しお待ちください

綿菓子は甘くて美味しかった

ヨーヨーが上手に釣れました

お面屋には「お多福」「マリオ」「チコちゃん」など色々なお面が

たこ焼きはほっかほっか

**自主トレのススメ 脚を強くする運動!**

**シングルレッグスクワット**

横から見るとわかるように、後ろへ体重を落とすようにし、膝が前に出ないようにする。

鍛える側の脚を前に出す。 その膝を曲げて体重をかけていき、反対の脚は内側へ入れるように曲げる。 膝の角度が直角になるまで沈み込む。



足の爪差し指、膝の中央、太腿の外1/3が一直線上になるように行う。



**利用者さんもチャレンジ!**



きついね

**廊下などの手すりを持って行ってください。膝がかなり変形している人や、痛みのある人はこの運動は行わないでください。**

**第3回 みのり苑施設紹介**

**みのり苑通所リハビリテーション(デイケア)**

通所リハビリテーション(デイケア)は、要支援者、要介護者が日帰りで通い、リハビリテーションや健康管理、食事や入浴(要介護者のみ)、レクリエーション等を受けるサービスになります。理学療法士、作業療法士等の専門スタッフによる「機能の維持回復訓練」や「日常生活動作訓練」が受けられ、看護師や介護福祉士、社会福祉士等が健康管理や日常的な介護、介護保険制度等の説明やアドバイス等を行い、専門的知見から支援しています。

生活支援サービスでは、食事、入浴やレクリエーション等のサービス提供しており、食事前には嚥下体操を行い、入浴サービスでは、個々の希望に合わせた入浴サービスを提供しております。

リハビリテーションを必要とされるのは、病気で寝込んだあとの回復期や、骨折後に何らかの原因で機能低下がみられる場合が多いですが、加齢による筋力低下や転倒を予防して、ご利用者様が、住み慣れた環境で長く在宅生活を送る事ができるよう支援させていただきます。

**通所リハビリテーション費 (介護保険 1割自己負担額)**

	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
7時間～8時間 サービス利用	734円	868円	1,006円	1,166円	1,325円

上記が基本料金になります。上記に加え、送迎、入浴、個別リハビリ等、加算、減算よって多少料金が変わります。例:要介護3のご利用者様で1,300円程度/回(介護保険1割自己負担額)。昼食代として、別途600円/食。