



はい、こちらは「みのり苑居宅」です!



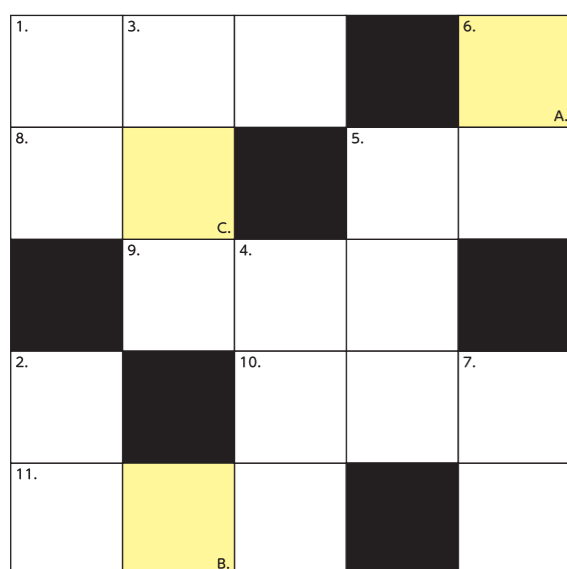
新年、あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。新しい年が皆様にとって良き年となりますようお祈り申し上げます。

さて、今年も「みのり苑居宅」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。介護に関することならどんな小さなことでもご相談下さい。

★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128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. フランスの思想家 パスカルの言葉「人間は考える〇〇である」。
2. こたつで丸くなるペットといえば。
3. 薬効のある植物・動物等の有効成分を抽出して、濃い液体や粉末にしたもの。
4. 「ワカメの根元部分」とも表現される。
5. 和食に出されることが非常に多い魚料理のひとつ。
6. 「河馬」の読みは?動物です。
7. 刺身に添えた大根のこと。

#### ヨコのカギ

1. 体の新陳代謝や免疫向上の働きを助ける必須栄養素。
5. 「〇〇を読む」とは、都合のいいように数や年齢をごまかすこと。
8. 春・夏・秋・冬のこと。
9. 海外では、これに魚をのせたお寿司が大人気。
10. 過疎の反対は?
11. ダシとりに使われる海藻。

#### ヒント

「〇〇〇」で  
風邪ウイルスを  
家に  
充滿させない!

答え

カ N キ

(換気)

### こころのマッサージ♥

#### 1年の計...

去年1年間はどんな年だったでしょうか?  
そして、この新しい1年をどう過ごして行きますか?

今年1年で、何をするか、またはどういう風になりたいかを書き出してみて、1年後に見返すという作業をしてみませんか?計画通りにできると達成感を感じることができ、過ごした1年が充実していたなという満足感も得られると思います。

反対にできなかったことが多かったとしても、書き出すという作業を続けていくと心のもやもやはなくなります。できなかったことは少し方向性を変えて、違うことに変わってみようと考え直すこともできます。皆さんが生き甲斐や意欲を持ってこの1年を過ごされますように!! 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

1月 1月20日(土)  
2月 2月24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



# みのり苑通信

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのことと存じます。

昨年5月8日より新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、巷では人の賑わいも戻ってきました。観光地では外国の方の来訪も増え、以前のように活気が出てきました。

当みのり苑においても、入居されている方の面会はこれまでほとんどできず厳しい状況でしたが、現時点でご家族の方の15分程度はできるようになり、とりあえず一息つける状態です。ただ、新型コロナ感染がなくなったわけではありません。それに加えてここ3年なりを潜めていたインフルエンザ感染症がいま蔓延しています。新型コロナもインフルエンザも感染すればご高齢の方にはかなりのリスクを伴います。屋外であれば感染のリスクも低くマスクは不要ですが、みのり苑のような限られたスペースに多人数の方が活動している場では、感染のリスクは高まります。これを踏まえて当苑スタッフは必要な感染対策を行いながら、入居の方を含めて皆さんに接していく所存で、コロナ蔓延以前と比べればまだまだ不自由を感じる場所もあると思いますが、ご理解いただきたいと思っております。

新しい年になりましたが、これまで同様に当苑を利用される方、そのご家族の方とコミュニケーションを保ちつつ、心の通ったサービスを提供していきたいと思っております。これからもよろしくお祈りいたします。

施設長 小佐々博明

新年あけましておめでとうございます。

平素よりみのり苑をご利用頂き心より御礼申し上げます。

今年介護保険制度の改正が行われます。その改正内容にスムーズに移行できるように努めて参ります。皆様の安心した生活が送れるように、サービスの質の向上を目指し職員一同、力を合わせて業務に努めて参ります。

皆さまが心豊かな一年になりますように...

本年もよろしくお祈りいたします。

施設サービス科長 重田陽子

新年あけましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶申し上げます。

皆様の在宅生活を支えながら、安心、安全に生活していただけるようなケアプラン作りに今年も励んでまいりたいと思っております。

本年もよろしくお祈りいたします。

居宅介護支援事業所 主任 山本誠

新年明けましておめでとうございます。

平素は当施設を御利用いただき、誠にありがとうございます。新型コロナウイルスも5類に移行され、社会全体がコロナ前の生活に戻りつつあります。当事業でも、感染予防を行いながら、皆さまにご満足していただけるサービスが提供できるようにスタッフ一同全力で取り組みたいと思っております。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

主任 福田久義



# 入所だより

## 新年を迎えて

明けましておめでとうございます!  
利用者さんに新年の抱負を聞いてみました。



今年が年女～96歳になる！まあ～歳ばっかりとってね(\*^^\*)新しい年は体に気を付けて元気で頑張りたいね!



おかげ様でゆっくりらせてもらっています。辰年は私の年～毎日、毎食前後30分リハビリ体操、頑張っています!元気に長生きしたい(^O^)/



年男です!!今、リハビリしているけど、膝が痛い時がある。転げない様に注意しながら、自分でできる事はやっていきたい(^^^)



みんなとおしゃべりをしながら、楽しい毎日を送る!



オリンピックを楽しみにしています!!



カラオケ大好きです～いっぱい歌が歌いたい!



身体が痒い時があるけど～いっぱい笑って、楽しく過ごしたい!



自分で出来る事は続けて頑張っていきます!しっかりご飯を食べます!!

# 通所だより

## 余暇時間

余暇時間の紹介です! 皆さん、思い思いにやりたいことをして過ごしていらっしゃいます。



貼り絵

集中!  
集中!

## 脳トレプリント

今日は四字熟語に挑戦



塗り絵

何色で塗ろうか

計算問題に挑戦、答えはあってるかな



将棋

いつも真剣勝負!

将  
飛車

# 通所だより

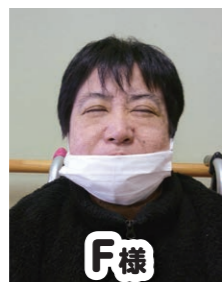
## 今年の抱負

通所利用者の皆さんへ  
今年の抱負をお尋ねしました。



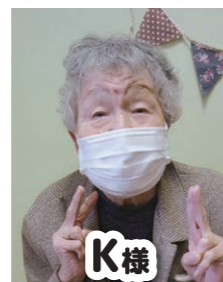
M様

今年が年女です。笑顔で楽しく過ごします。



F様

健康に楽しく過ごせますように。歩けるようになります!



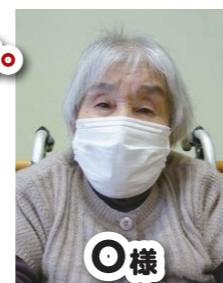
K様

みのり苑に来て色々な方とお話しできパワーをもらっています。今年も楽しく穏やかに過ごせたらと思います。



M様

みのり苑に楽しく通っています。ここでリハビリを頑張り、レクリエーション、楽しい催し物に参加し充実した毎日を送っています。今年もよろしくお祈りします。



O様

色々な作品作りにチャレンジしたいと思います。今年も元気に通ってきたいと思います。



Y様

今年もよろしくお祈りします。畑作業頑張ります!!



## 自主トレのススメ

ベッドの上でできる筋トレを紹介! 寝る前に一つでもチャレンジしてみてください!

### 深いところにある腹筋・背筋 両方同時に刺激



もう少し背中が伸びて、腕がまっすぐ上がると良いです。

膝を曲げた状態で座り、少し後ろに体を倒し、手を上に挙げる。そのまま20秒保つ。3回繰り返す。

### 腕・肩まわりの筋肉、お腹を斜めに走っている筋肉を刺激



横向きになり下になる方の腕の肘を立て、上体を起こす。反対の手は腰に当て、胸は反る。脚は伸ばして上になる足を前に出し安定させる。そのまま1分保つ。3回繰り返す。反対向きも同様に行ってください。

### 股関節の前の筋肉と、下腹部の筋肉を刺激



右脚を上げている。

仰向けになった状態で、片足は伸ばし、反対の脚の膝を直角に曲げる。つま先は上にしっかりと向ける。



曲げている脚を伸ばしていき、同時に、伸ばしている脚を曲げていく。途中の動きは両脚が浮きます。これを10回繰り返す。



左脚を上げている。

みのり苑施設紹介は今回はお休みです  
次号では入所の内容や利用料金について説明します