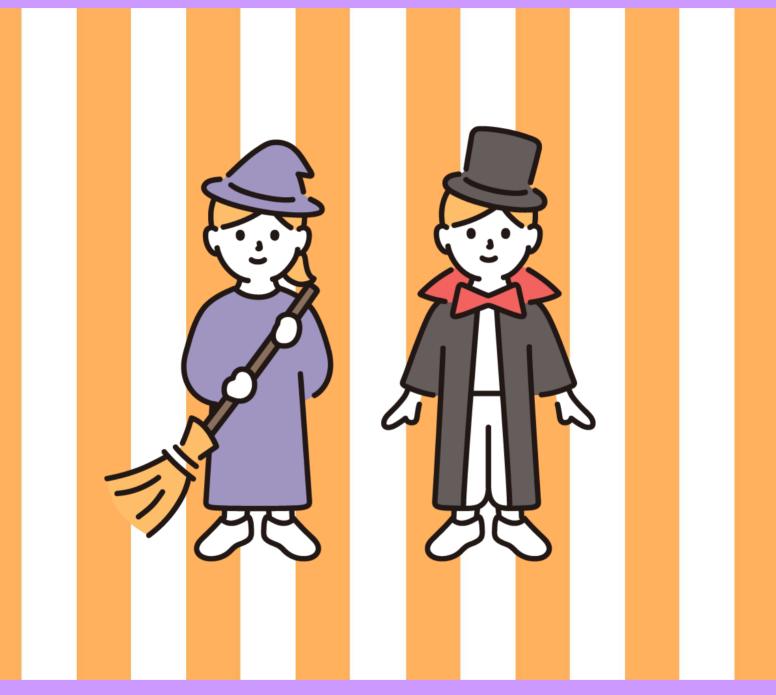
# エスポだより

11

第314号



もくじ

P2 入所フロア

P4 通所フロア

P6 相談室だより

P8 リハビリ・栄養課 通信

P9 各部署よりお知らせ

発行 広報・サービス向上委員会

# 入所フロア **2**F

## / ルフィン/ iーティー

























こんにちは!今月2Fではハロウィンパーティーを行いました! 職員と利用者様で仮装をしながら、ハロウィンの絵を描いたパンケーキを美味しく食べました♪



# 入所フロア 3F

#### レヤバーション

こんにちは!入所3階です<mark>。先日まで看護実習生</mark>が来ており、レクリエーションをしてくださいましたので、普段のご様子とあわせてご紹介させていただきます♪

魚釣り



































利用者様のご家族様が、ピ<mark>アノコンサートを開催してくださいました♪観客の突然のリクエスト曲も披露してくださり、大変素敵な時間となりました。</mark>





この日のために利用者様も曲を練習され、親子で連弾も披露してくださいました!



## 通所リハビリ





#### ハロウィン ボウリング大会

予防フロアでは、今月ハロウィンの飾りをあしらって ボウリング大会を行いました!

カボチャのピンを多く倒した上位の方には景品の贈呈をさせていただきました。

中々難しい様子で、皆さん苦戦されていました。























# 10月 お誕生日おめでとうごがいます★

#### 通所相談員より



11月1日より、予防フロアは 短時間の方を除き介護フロ アとの合併をいたしました。 不安な事や、聞きたい事が ある方は、利用時や電話等 で相談員へご相談下さい。



# 通所リハビリの





今月デイケアでは、今年最後となる畑の収穫を利用者様と一緒に行いました。大小さまざまな大きさのさつまいもが収穫できました!









後日、調理室にて ふかし芋を作って 提供させていただ きました♪



## # MO 7 22 0



10月28日には、ペンギン保育所の子ども たちがハロウィンの仮装でデイケアに遊 びに来ました♪

ハロウィンらしい曲に合わせてダンスを 2曲踊り、とてもかわいい子供たちに利 用者様も歓声をあげていました。お菓子 の手渡しも行いました(^^)











## 相談室だより



#### 翔仁会 Cafeの日





職員間の交流を深める目的で、お昼休みに合わせてキッチンカーをお呼びし、コーヒーやクロッフルの販売が行われました。

職員はもちろん、利用者様もコーヒータイムを楽しまれておりました♪







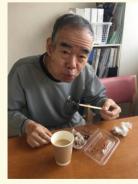


















クロッフルが



今回お越しいただいた「MJキッチン」さんのインスタグラムです★ ぜひご覧ください!

MJ.KINOKO

#### 敬老の日



入所フロアで、今年長寿のお祝いを迎えた方々です(数え年で計算しています)。飾り付けは、利用者様にもお手伝い頂き、お花紙で「祝」の文字を作成しました。 皆様、これからもお元気にお過ごしください♪

## 祝 102歳



看護実習生さんと ハシャリ★









































#### リハビリ科「運動不足がもたらす身体への影響について」

皆様こんにちは。

11月になり、急激に気温が低下して 自宅から出たくない方も増えるかと思います。 そうなると自然と身体を動かす時間が減ってしまうかもしれません... そこで今月は運動量の軽減がもたらす身体への影響を ご紹介させていただきます。



まず初めに運動不足になるとエネルギーが消化できず 肥満や糖尿病、高血圧などの 生活習慣病に加えて心筋梗塞や脳卒中になる可能性も... さらに筋肉量が減少し バランス能力や心肺機能の低下につながる可能性があります。 筋肉量の低下は転倒や病気にかかってしまう危険性が!

#### まずは自宅の中でも

「こまめに動く」ことを意識して消費カロリーを増やしましょう さらに外出の際はエレベーター移動を階段に変更するな こまめな運動を心がけましょう。

来月号では自宅でできる運動を いくつかご紹介させて頂きたいと思っております。 どうぞよろしくお願いします!



#### 「ハロウィン 行事食」





今月の行事食は、

- ・ハヤシライス
- ・小松菜ドレッシング和え
- ・南瓜プリン 牛乳 でした♪





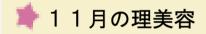
### ◆各部署よりお知らせ~



#### 通所 11月行事

- Ď 介護・予防フロア
  - ・たこやきパーティー 19日(火)、20(水)、21日(木)
- 🐞 サービス提供場所の変更について
  - ・先にご案内させて頂いておりますが、11月1日より、介護予防(要支援の 方)と介護要介護の方のサービスの提供場所を、介護付き有料老人ホーム 「悠々」の1Fで一体的に運営することとなりました。ご不明な点がある方は、 お気軽にお問合せください。

#### 入所



11月13日(水)/11月27日(水)

※予約制のため、ご希望の方は 職員までお申しつけください。

#### Free Wi-Fi 利用できます!

詳細(パスワード等)は、館内の各階 に掲示しておりますので、ご活用下 さいませ。

ご不明点がございましたら、職員ま でお申しつけください。

#### ▶ 館内での撮影について

利用者様と職員のプライバシー及び個人情報保護の観 点から、施設内での無許可による撮影、また、SNS への投稿は禁止しております。

撮影をご希望の方は、お手数ですが職員へお声掛け頂 きますようお願い申し上げます。







#### アクセス



- ●お車でお越しの場合 輪厚インター(ETC専用)より1分/札 幌南インターより10分
- ●バスでお越しの場合 ≪中央バス≫ 地下鉄福住駅より輪厚ゴルフ場経由、 北広島駅行にて40分 北広島駅より輪厚ゴルフ場経由、地下 鉄福住駅行にて15分 ≪無料シャトルバス≫ 北広島駅から月曜〜土曜まで運行中! ※祝日、12/30~1/3、8/15は運休

時刻表はこちら →



#### 面会・外出の時間

#### ●面会

- •9時~17時
- ・人数や年齢制限はありません。
- 15分程度でお願いします。
- ・受付にて面会カードのご記入をお願いします。
- ※コロナ感染症発生時等、ご面会禁止の際はホームページにて最新情報を掲載しておりますので、ご確認下さいませ。

#### ●外出・外泊

- ・出入りは9時~18時でお願い致します。
- ※事前に医師の許可が必要です。日にちが決まり次第、職員にお申しつけ下さい。
- ※基本的にはご家族様送迎となりますが、車いすの方等はご相談ください。

#### 医療法人社団 翔仁会

#### ●輪厚三愛病院

- ●介護老人保健施設エスポワール北広島
- ●訪問看護ステーションリエゾン
- ●居宅支援相談センター**きぼう**
- ●北広島にし高齢者支援センター
- ●グループホーム**雪ぼうし**
- ●介護付有料老人ホーム**悠々**

TEL(011)377-3911 FAX(011)376-3526

TEL(011)376-3911 FAX(011)377-5621

TEL(011)376-0505 FAX(011)376-0521

TEL(011)376-3911 FAX(011)377-5621

TEL(011)370-3922 FAX(011)370-3933

TEL(011)377-3914 FAX(011)377-3934

TEL(011)377-1101 FAX(011)377-1501

▼翔仁会のHPはこちら▼



