

2025

エスポだより

11

第326号



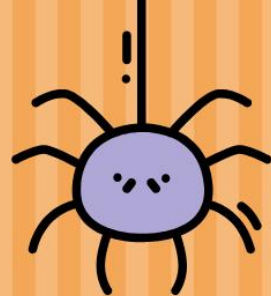
もくじ

- P2 入所フロア
- P3 通所フロア
- P4 リハビリ・栄養課 通信
- P5 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



朝晩はすっかり涼しくなり、施設内も秋の装いに変わりました。2階フロアでは紅葉やかぼちゃをモチーフにした飾りつけを行い、季節の移ろいを楽しんでいただいています。ハロウィンが近づく今は、ステーション前にランタンや可愛いオバケかぼちゃも並び、「かわいいね～、にぎやかだね」と笑顔溢れる毎日です。これからも、季節を感じられる空間づくりと穏やかな日々をスタッフ一同大切にしていまいります！





デイケア



こんにちは！今回はデイケアでのレクリエーションの様子をご紹介します(^^♪



一つ目は、沢山の輪っかをカゴに移して数を競うゲーム



二つ目は、昔から人気のスリッパ飛ばし



三つ目は、タオルにお手玉を乗せて飛ばすゲーム☆



上位三名には景品をプレゼントしています♪



★リハビリ科「寒暖差とその対策について」

皆様こんにちは。リハビリスタッフです。
昨日まで暖かったのに、
今日は寒いな～と思うことが増える時期になりました。
寒暖差が大きいと【寒暖差疲労】を引き起こすことがあるそうです。
この疲労は倦怠感、肩こり、頭痛、めまい、冷えに繋がります。

注意しなければならない症状として

- ・自律神経の乱れ：体温調節を担う自律神経が過剰に働き疲労が蓄積
- ・血管への影響：血圧の変動や血行不良の原因に
- ・免疫力の低下：風邪をひきやすくなってしまう



○簡単にできる対処法として

- ・服装を工夫する：外の天候や気温に合わせて
マフラーやカーディガンを着る
- ・身体を温める：湯船に浸かり手首、足首、首を意識して温める
- ・規則正しい生活：早寝早起き朝ごはんを心がける
- ・適度に運動する：無理のない範囲で運動やストレッチを！



栄養課 10月31日 行事食『ハロウィン👻』



今月の行事食は、

- ・ハヤシライス
- ・サラダ
- ・かぼちゃババロア
- ・牛乳

でした♪



～各部署よりお知らせ～

入所

★ 11月の理美容

11月12日(水)

11月26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。

通所 11月行事

★ 介護・予防フロア

今月は予定しておりません。



★ 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

●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。
- ・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

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

●介護老人保健施設エスポワール北広島

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

●訪問看護ステーションリエゾン

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

●居宅支援相談センターきぼう

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

●北広島市にし高齢者支援センター

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

●グループホーム雪ぼうし

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

●介護付有料老人ホーム悠々

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

▼翔仁会のHPはこちら▼

