

# 朝光



発行所/特別養護老人ホーム朝光苑

埼玉県朝霞市青葉台 1-10-32

電話：048-465-3255/3252

URL:<http://www.choukouen.com>

『地域に生きる』『安心をつくる』『手をつなげる』

## 新年あけましておめでとうございます！



新たな年を迎え、気持ちも新たに

在宅サポート部 主査 三浦 恵里

昨年春、十五年の経験を積んだ特別養護老人ホームから、デイサービスへと舞台を移しました。慣れない環境に戸惑うことばかりでしたが、「ご利用者の温かい笑顔」と「ありがとう」という言葉に励まされ、今では毎日が充実しています。

デイサービスはレクや行事が充実しており今年度は、コロナ禍で中断していた外出レクリエーションを再開し、お花見やブドウ狩りに出かけました。春の芽吹きや秋の収穫、自然の中で過ごす時間は、ご利用者の心身に良い影響を与えているように感じます。また、近くの保育園との交流会では、子どもたちの元気な歌声や笑顔が、ご利用者の心に温かい光を灯しているようでした。畑に野菜の種を植えたり、梅のシロップ漬けを作ったり七輪で秋刀魚を焼いたりと季節を感じるレクリエーションを取り入れながら五感を刺激し、生活に彩りを添えています。ゴールデンウィークやお正月など、長期休暇明けには、「皆に会えなくてさみしかった」「やっぱりデイにこないとなんか物足りない」といった嬉しい言葉をいただくことも多く、私たちの仕事への励みになっています。一人暮らしのご利用者も多く、地域の高齢者の方々の生活をより深く理解できるようになりました。これからも、ご利用者一人ひとりと丁寧に向き合い、笑顔あふれる毎日を共に過ごしていきたいと思えます。

新年を迎えて、新たな気持ちで、ご利用者との絆を深めより良い毎日を過ごせるよう尽力してまいりますのでどうぞよろしくお願いたします。



◇特養&ショートステイトピックス◇

# 謹賀新年 二〇二五

新年あけましておめでとうございます。  
 昨年の年末お楽しみ会では、職員の出し物等で楽しく盛り上がりました。  
 年の初めは、書初め、お正月遊びをしました。  
 今年も、心より素敵な年になりますようにお祈りしております。  
 本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。





# ◇デイサービスセンタートピックス◇

デイサービスでは、昨年 1 年間、様々な行事やレクリエーションを行ってきました。秋から冬にかけては、秋刀魚焼きやフラワーアレンジメント、年末のお楽しみ会や餅つきなどを行いました。新型コロナウイルスの感染状況が落ち着き、外出レクリエーションも再開できるようになってきたことを受け、今年にはさらに充実したレクリエーションや行事などを企画していくので楽しみにお待ち下さいね♪

## ～秋の味覚、秋刀魚焼き！～



## ～フラワーアレンジメント！～



## ～恒例、年末おたのしみ会！～



# ◇地域包括支援センタートピックス◇



## 「介護予防体操講座」を開催しました!

1月14日、栄町市民センターにて、TMG あさか医療センターリハビリテーション部の北村先生を講師にお招きし、「介護予防体操講座」を行いました。

前半では、腰痛と膝痛の原因と注意点について講義。病気を原因とした痛みには通院が必要ですが、悪い姿勢や運動不足が原因である場合も多く、後半ではその対策として体操を行いました。

痛みに関しては適度な運動と良い姿勢を保つこと、腰や膝周辺の柔軟性と筋力を付けることが、その予防となるそうです。体操開始前と比べ、終了時には腕が上がりやすくなったと、皆さん効果を感じておられました。

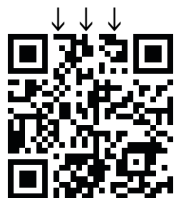
また、良い姿勢で歩くコツを先生から伺っています。皆さんもぜひ意識してみてくださいね。

- ・まっすぐ前を見て歩く
- ・下腹部に力を入れる
- ・前に出す足の膝を伸ばす
- ・歩幅を少し広げる
- ・軽く腕を振る

## 【お知らせ】

①朝光苑では、現在、職員募集を行っております。詳しくはホームページをご覧ください!

朝光苑求人ページ



本部求人ページ



②朝光苑では、現在入居者を募集しております。

お気軽にご相談ください!

お問い合わせ:048-465-3255(川口・柏)

特別養護老人ホーム 朝光苑

入居者募集中!

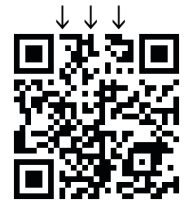
朝光市以外の  
のよねえ

要介護1・2な  
んだよな

入居可能な場合があります!  
まずはご相談ください!

お問い合わせ:048-465-3255(川口・柏)

詳しくはこちら



## 編集後記

新しい年が幕を開けました。巳年は、蛇が古い皮を脱ぎ捨て生まれ変わるように、「再生と変化」を象徴する年。巳年生まれの方は、知性と冷静さを併せ持ち、神秘的な魅力で周囲を惹きつける方が多いと言われています。私たちも、巳年のエネルギーを受け、変化を恐れず新しいことに挑戦してみませんか? 挑戦することは年齢を重ねても大切な事だと思えます。新しい趣味、出会い、学び…様々な経験が、日々の生活にさらなる彩りを添えてくれるはずです。

本年も、皆様ご自身の可能性をさらに開花させ、充実した一年となることを心より願っております。

デイ 三浦