

ナーシングだより

ナーシングプラザ流山 広報誌

第34号

- ◆総務課通信
- ◆デイケア通信
- ◆3階フロアだより
- ◆2階フロアだより

- ◆4階フロアだより
- ◆栄養科からのお知らせ
- ◆リハビリ科NEWS
- ◆読売新聞に居宅介護支援事業所が掲載されました



花壇再生!



総務課通信



① 施設入口の荒れた花壇を再生して畑へ!!
医事課主任のアイデアで動きだしました

② 花壇の真ん中にあった
切り株を撤去しました



③ 職員家族のご協力により
硬い土を耕運機で耕しました

④ スイカの苗植え!!
4つの苗を植えました

⑤ 6週間でこんなに
大きく育ちました 



⑥ 収穫!! 8月下旬に4階のご利用者に収穫していただき、召し上がっていただきました!!
甘くてみずみずしい小玉スイカでした ♡ 9月上旬までで14個のスイカを収穫しました 



☆スイカの苗と一緒にさつまいもの苗も植えました! さつまいもの収穫も楽しみです



(総務課 山田)

～デイケア通信♪～



デイケアの畑始めました！
ご利用者からご指導頂きながら
立派な畑ができました★



ご利用者の皆さんに
喜んで頂きたくて…
昨年よりも
「パワーアップ」した
行事やサークル活動へ
ご参加頂きました♪



収穫した野菜は
じゃがバターや浅漬けにして
召し上がって頂きました！



湯変り湯
香りを楽しんで頂きながら
普段と違った入浴の時間を
ご提供させて頂きました



～紙コップで
カゴ作り 🌸～
細かい作業では
ありましたが
素敵なカゴが
出来上がりました！



🌸生け花🌸
好きな花を
好きなように
生けて頂き
テーブル上を
華やかにして
頂きました★

♪今後の行事予定♪

敬老お祝い会・さつまいも収穫 焼き芋提供
運動会・アニマルセラピー・セレクトおやつ など
様々な行事を計画し、ご利用をお待ちしております★

広報担当：浜坂・小中

3F フロアだより

お茶会



9月は、お茶会とフラワーアレンジメントを行いました！
抹茶は職員が立て和菓子と一緒に。
フラワーアレンジメントでは思い思いに生けられ、
作品にはそれぞれの個性が出ました！

フラワー
アレンジメント



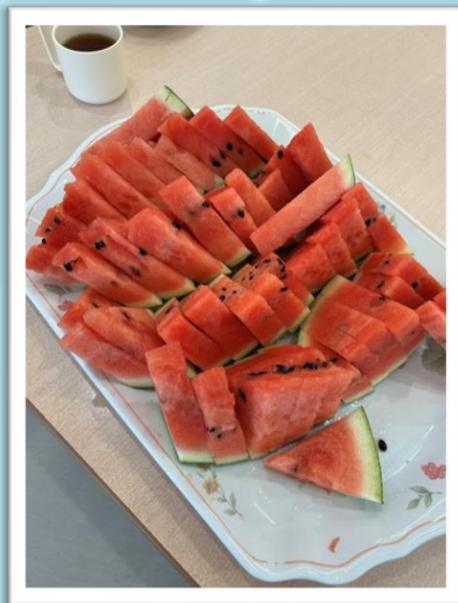
広報担当: 3階佐藤

2階フロアだより

8月15日スイカわりを行いました！ご利用者全員にスイカわりの体験をしていただきたくやわらかい棒を使用しました。



スイカわりの前にスイカを実際にもっていただき写真もとりました！「久しぶりに大きいスイカもったよーおもい！！」と話されていました！



ペースト食の方にもスイカゼリーが配られました。なんとスイカの皮の上にゼリーをのせて作ってもらい見ため食欲をそそります。味も美味しかったそうです！

スイカはめったにでないので、普通のおやつは普段残す方もスイカは皮のギリギリまでめしあがり「とても美味しかった」との事です！スイカがたくさんあったので希望する方にはおかわりも配りました！

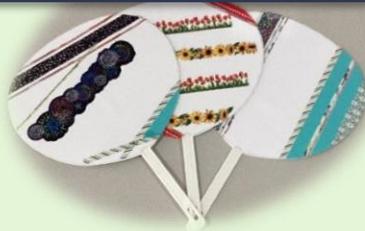
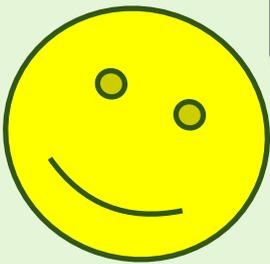


広報担当：2階松倉

4階フロアだより

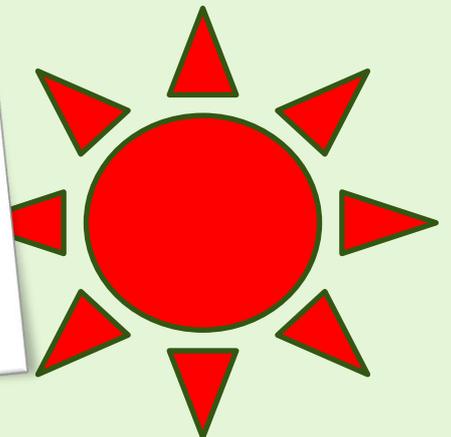
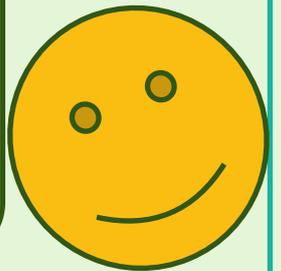
うちわ作り

ご自分の顔写真をうちわに貼ってもらい好きなシールでそれぞれ好きなようにうちわをデコレーションして頂きました。楽しそうにシールを貼られていました。



スイカ割り

ボールをスイカに見立てて棒でスイカ割りをしました。皆さん幼少時代を思い出したかのように楽しんでいました。



作成：4階 桜井、古谷

栄養科からのお知らせ

今回は、施設で提供している行事食をご紹介します。

【敬老の日】9/16（月）

- ・赤飯
- ・金目の西京焼き
- ・紅白なます
- ・フルーツ
- ・つみれ汁



【十五夜】9/17（火）

- ・月見そば
- ・かぼちゃの煮物
- ・フルーツ
- ・つくね



十五夜のおやつには
月見まんじゅうを提供♪

今年は敬老の日の翌日が十五夜だったため、ご利用者には連日の行事食提供となり、皆さん「美味しい」と喜んで召し上がっていました。今後も、季節に合わせた行事食を提供し、ご利用者に喜んでいただけるお食事を提供していきます。 広報担当：栄養科 山浦

リハビリ科NEWS

寒い時こそ運動に取り組もう！

寒い時期になると身体を動かしたり外出するのが億劫ですよね。そんな時は体を縮めたりあったかいコタツやストーブに当たりたくなります…しかし、この寒い時こそ運動するチャンスです！！



運動するメリット

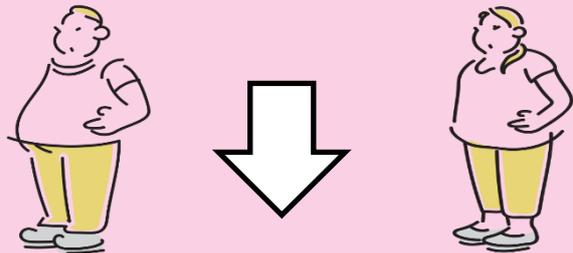
- ① 生命を維持するためのエネルギーでもある基礎代謝が向上し痩せやすい身体づくりができる
- ② 寒さによる血管の収縮や血流低下、血行不良、身体の冷えを防ぐ効果がある
- ③ 肥満のリスクからくる糖尿病や高血圧など、生活習慣病になりにくい身体が手に入る

注意点

冬は寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります。



暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変化によって心臓の血管が過剰に収縮して心筋梗塞になる原因となる事も！



気温が低い環境で筋肉を活動させることで、より多くのエネルギーが必要になります！

基礎代謝が高くなるといわれている

冬は運動に最適な季節です！！！！



服装についてポイント

運動をしていくうちに体が温まり厚くなってきます。その為、脱ぎ着をして体温調整がしやすいように薄手の者を何枚か重ねて着るのがお奨めです。

例) インナーは吸汗速乾素材を選び、汗で身体が冷えにくいもの
 ウィンドブレーカー等の風を通しにくいものを着用
 帽子・手袋・靴下・タイツ・レッグウォーマー・ネックウォーマーなどの小物



ナーシングではこんな運動をしています！



集団立ち上がり運動

3～7人くらい集まって
行っています。(日のよ
って変動あり)

お身体の状態に合わせて
環境を整えています。



自転車漕ぎ運動

負荷をかけて
頑張っています！

お身体の状態に合わせて、自転車エルゴメーター(左)
かルームマーチ(右)を選択します。



自主トレやストレッチの指導



お腹周りの筋トレ中！



膝裏のストレッチ

今話題のステップマシーン！



2種類
あります！

広報記事作成
藤原 星 / 小林 さくら

● 交通案内図

■ お車

常磐自動車道
流山インターより
20分

■ タクシー

JR武蔵野線
南流山駅より 7分
JR千代田線
北小金駅より 5分

■ バス

東武バス 柏 06 系統

- JR柏駅西口 ⇔ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩 4分
- JR柏駅西口 ⇔ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「富士見橋」下車 徒歩 7分

東武バス 柏 07 系統

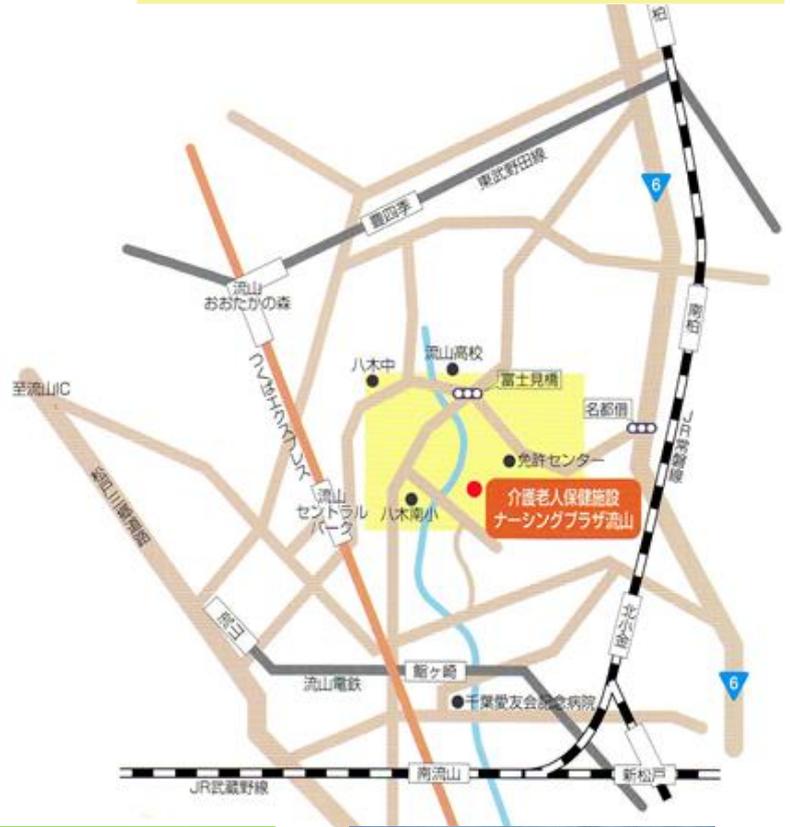
- JR南柏駅西口 ⇔ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「免許センター入口」下車 徒歩 5分

東武バス 西柏 08 系統

- JR南柏駅西口 ⇔ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩 4分
- JR南柏駅西口
(免許センター経由) ⇔ JR南流山駅
「免許センター」下車 徒歩 4分
- JR南流山駅 ⇔ 免許センター南
「免許センター南」下車 徒歩 5分

千葉県福祉サービス
第三者評価 受審施設

● 近隣案内図



施設理念

利用者の人間としての尊厳を守りつつ、良質なリハビリテーション・看護・介護サービスを提供し、精神身体機能及びQOLの維持向上を図り、在宅復帰に向けて支援する。

運営方針

1. 地域の要介護高齢者の自立支援、家庭復帰を目指す援護業務の遂行に邁進するとともに、他の関係機関との連携に努め、家庭復帰後の生活も支援します。
2. 利用者の尊厳を守り、良質な医療・看護・介護・リハビリテーションを、計画に基づき提供するよう努力します。
3. 利用者・家族の方々とともに、施設が明るく家庭的雰囲気を持った生活の場となるよう心がけます。
4. 地域に開かれた施設となり、地域のボランティアの方々との積極的参加が得られるよう努力します。

ナーシング前の
坂川にて



ナーシングプラザ流山 広報

発行 医療法人 社団愛友会 介護老人保健施設 ナーシングプラザ流山

制作・監修/齋藤 嘉紀 制作/浜坂 麻衣・松倉 美樹・佐藤 聡子・桜井 加代子

古谷 奈緒美・山田 有紀・小林 さくら・藤原 星・山浦 愛実

〒270-0144 千葉県流山市前ヶ崎 248-1 TEL 04(7145)0111 FAX 04(7145)0109



上尾中央医科グループ