

ナーシングだより

ナーシングプラザ流山 広報誌

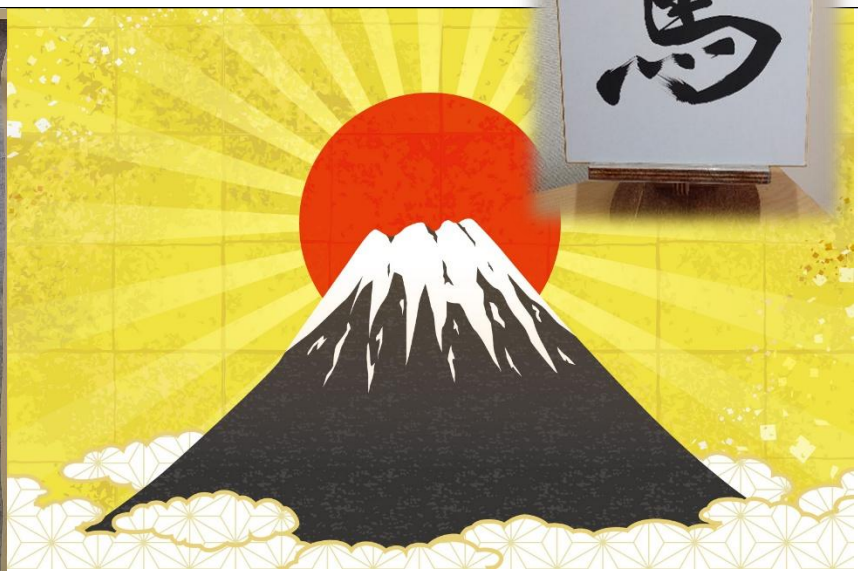
第 38 号

- ◆栄養科からのお知らせ
- ◆総務課通信
- ◆リハビリ科NEWS
- ◆2階フロアだより

- ◆3階フロアだより
- ◆4階フロアだより
- ◆デイケア通信
- ◆新入職員のご紹介
- ◆お知らせ



利用者様の作品を展示しました



栄養科からのお知らせ



12月に提供した行事食をご紹介します。



12/24 メニュー

- ・ご飯
- ・クリスマスハンバーグ
- ・マリネ
- ・フルーツ
- ・ミネストローネ



12/24 クリスマスには、クリスマスハンバーグ、
12/31 大晦日には、年越しそばを提供しました。
今後も、行事に合わせてメニューを提供して
いきます。

12/31 メニュー

- ・年越しそば
- ・照り焼きチキン
- ・かぶのマヨネーズ和え
- ・フルーツ



総務課通信

新しいベッドになりました！！

前回の入替に続き、今回は2階の居室ベッドの入替を行いました。

職員が見守りながら一つ一つ丁寧に作業を進めました。

左の画像がベッド搬入の様子です！

右の画像が入れ替え後のベッド達になります！



AMG 大運動会2連覇達成！！



来年は3連覇を目指し、さらにパワーアップした姿をお届けできるように取り組んでまいります！
来年も応援をお願いします！！

10月に行われた運動会でナースングプラザ流山が2年連続でグループ優勝を果たしました。
日頃のチームワークと部署を越えた連携が実を結び、競技の一つ一つで力を発揮する結果となりました！



リハ科 NEWS

寒くなると、なんとなく動くのがおっくうになる
そんな声が多く聞かれるのが、冬の季節です。

冬に気をつけたい身体の変化について

ご紹介いたします！



①転倒しやすくなる

寒さで筋肉がこわばる、動き出しが遅くなる

服が暑くなり、足元が見えにくい ⚠

冬は気温が低く、筋肉や関節が硬くなりやすい季節です。

特に朝や、長く座った後は動き出しに時間がかかり、

「立ち上がろうとしてよろける」「一歩目が出にくい」

といった場面が増えます。



②動く量が減りやすい

外出機会が減る・布団

こたつで過ごす時間が長くなる 🍷

寒さや天候の影響で外出が減り

自宅や施設内で過ごす時間が長くなると、

知らないうちに筋力や体力が低下して行きます。



③関節や腰・膝の痛みが出やすい

血流低下、冷えによる筋肉のこわばり 🐼

寒さによって血流が低下すると

関節や筋肉に痛みや違和感が出やすくなります。

痛みを避けようとして動かなくなると

さらに身体が硬くなる悪循環に陥ることもあります。





寒い冬にでも生活の中で取り入れやすい簡単な体操をご紹介します！



①厚着でも動きやすくする

肩・背中らくらく体操

椅子に座った状態で肩甲骨を寄せます。

方法:背筋を伸ばす

肩を後ろに引いて 5 秒キープ

効果:コート・上着の着脱が楽に

猫背&転倒予防にも◎



②冷えて固まった身体をゆるめる

関節あたため体操

方法:首すくめてストン

肩をすくめて力を入れる

ストンと落とす

効果:血流アップ、頭が重い・肩こり対策



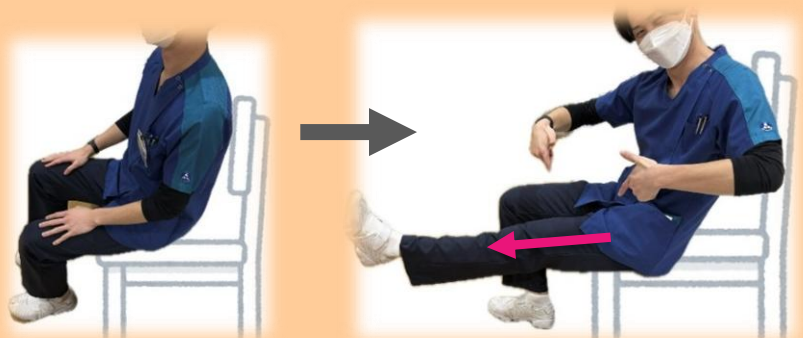
③膝が冷える・歩くと痛い人向け

ひざ守り体操

太ももに力を入れる

方法:膝を伸ばして 5 秒キープ

効果:歩行安定・冬の膝痛予防



④夜間トイレが心配

寝る前リハビリ

仰向けで足パカ体操

方法:両膝を立てて左右に倒す

効果:股関節・体幹

夜間動作をスムーズに



無理なく動き続けることが、冬の身体を守る一番のポイントです。

私たちはリハビリを通じて、日常生活が少しでも楽に、そして安心して続けられるよう

これからもお手伝いしていきます！

担当:松本麗奈／藤原星



2階フロアだより

クリスマス会・三が日レクを開催！

クリスマス会



ボランティアの演奏とサンタとトナカイと一緒にクリスマスを楽しんでいます。
アンコールも含めて1時間ほどでしたが、全員笑顔が見られました！

三が日レク



三が日レクとして、ナーシング神社参りと書初めを行っています！

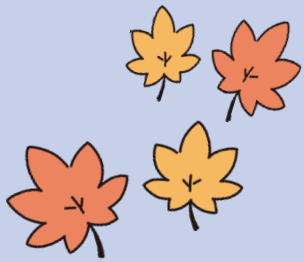
今年も無病息災、身体安全でありますように…

担当：鈴木

3 階フロアだより



芋煮会開催しました！



お芋が美味しい季節となり、3 階では芋煮会を開催しました。皆さんの前で調理を行い、牛肉を使った山形風のしょうゆベースの味付けで提供しました。

里芋と、にんじん、ねぎなどの野菜も一緒に煮込んで提供し、「美味しい」という感想を多く頂きました。これからも、ご利用者が喜ぶ行事を実行していきたいと考えています。

担当：相田



4階フロアだより



4階では新たな試みとして「Beauty Photo」を始めました。
ご利用者の笑顔を見たい。そんな思いから動き出したこの企画。
久しぶりのメイクやおしゃれに鏡を見る瞳はどんどん
輝いていき、カメラを向けるとレンズの向こうには
カメラのフラッシュよりも明るい素敵な笑顔が。
家族様にもご協力いただき、自宅からお気に入りの服や
アクセサリーをお持ちいただき、完成写真を見ると「昔の母に
戻ったみたい」「お父さん、このまま仕事に行けちゃうね」など
温かい言葉を多くいただくことが出来ました。
利用者様と家族様の笑顔になれる機会が増えるよう
スタッフ一同、これからも努めて参ります。



担当：富田

～デイケア通信～

利用者様と株を植え付け、収穫し昼食に提供しました。
利用者様からは収穫の楽しさと美味しく食べられて喜びの声が聞かれました。



浅漬けとして
提供しました！



余暇時間には牛乳パックで
ゴミ箱づくりをしていただき
ました！
これからも様々な活動を
考えていきますので、
お楽しみに！
担当:大岩



新入職員のご紹介

(令和 7 年 9 月～12 月入職)

新しく仲間が 8 名増えました

介護助手

井口 千世

趣味・特技:

観劇(現地も配信も見ます)

今ハマっていること

ディズニーが大好きです。

コメント:精一杯頑張ります。

よろしくお願いします。



ドライバー

櫻井 博

趣味・特技

音楽(チェロ演奏)

コメント

初めての勤務になります。

よろしくお願い致します。



介護福祉士

落合 恵子

趣味・特技

ライブに行くこと

今ハマっていること

大相撲

コメント:不慣れな点があると思

いますがよろしくお願いします。



ドライバー

清水 規夫

趣味・特技

カラオケ

私が今ハマっていること

キーボード演奏

コメント

無事故で頑張ります。



介護助手

守谷 恵子

趣味・特技

合唱

今ハマっていること

映画、読書

コメント:経験のない仕事

ですが頑張ります。



ドライバー

高津 利章

趣味・特技

海釣り

今ハマっていること

大物(ブリ)を釣り上げること

コメント

安全運転で頑張ります。



介護士

田村 雅信

趣味・特技

ピアノ、歌、童話の語り

今ハマっていること

昔の友達に会うこと

コメント:楽しいレクリエーションを

企画していきたいです。



介護士

山下 竜佳

趣味・特技

音楽

今ハマっていること

ウォーキング

コメント

頑張ります。



<面会制限変更(緩和)のお知らせ>

面会可能な人数が増えました。引き続き感染対策を行いつつ、ご面会いただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

【変更日】 令和8年2月1日(日)より

【面会者】 4名まで(小学生以上)※1日2組まで

ご家族からの制限がない場合は、ご友人も可能です。

詳細な面会制限につきましては、請求書同封の案内またはホームページをご確認ください。

<Instagram のご紹介>



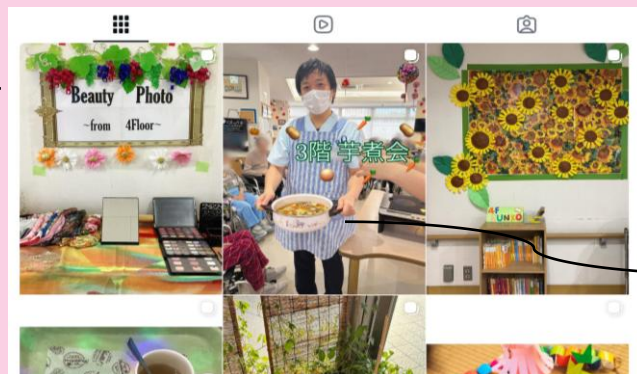
施設内イベントを中心に
様々な情報を発信して
います！是非ご覧ください！



FOLLOW ME



BeautyPhoto
イベント(4F)



芋煮会
イベント(3F)

<イベント実績(10～1月分)>



デイケア: ハロウィン(10月)、
クリスマス会(12月)、書初め(1月)

2 階: 焼き芋パーティー(10月)
クリスマス演奏会(12月)
書初め(1月)

3 階: 芋煮会(10月)、クリスマス会(12月)、
初詣(1月)

4 階: ギター演奏会(10月)
ランチバイキング(11月)、
クリスマスライブパーティー(12月)
初詣・いちご狩りレクリエーション(1月)



<施設内研修実績>

より良いケアのため、定期的に研修を
行っています！

- 10月 ① 虐待を防止するために
② 認知症の世界を体験する
- 11月 ① 口腔ケア研修
② 眠りスキャン使用方法について
(生産性向上)
- 12月 ① 認知症の人との関わり方
② 虐待防止のロールプレイ研修
- 1月 ① 急変時の対応について
② ノロウイルスについて理解する
③ 接遇について

● 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

● 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／大岩 俊徳・鈴木 大助・相田 敏志

富田 夏海・岡田 知也・松本 麗奈・藤原 星・昆 千恵

〒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