

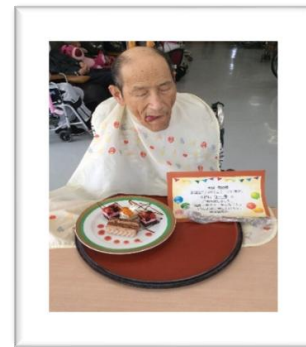
こすもす棟



今回、こすもす棟では運動会を開催いたしました。紅白に別れ、いざ勝負！！紅白くつつき玉競技にバトンリレー等さまざまな競技を行いました。紅白の団長達による応援合戦(^^)/気合が入っていました！！休み時間にはカラオケ大会♪♪こちらもちまた盛り上がっていました(^o^)



さくら棟



お誕生日にはお祝いのケーキを提供しております。またご利用者と職員でハッピーバースデーの歌を歌ってお祝いしております。皆様大変喜ばれております。誕生日の方々おめでとうございます。



ゆい棟



ゆい棟では2月5日に豆まきを行いました。年明けからご利用者と職員で協力して赤鬼・青鬼・おかめと節分に関する創作活動を行い飾りつけた直後の出来事でした。フロアに鬼さんが登場し、ご利用者・職員が一丸となり鬼退治を行いました。今年1年元気に過ごせますように…。

支援相談室

御幸校区6町内サロン

毎年恒例の御幸校区6町内のサロン活動に参加させていただきました！今回は地域活動担当者変更に伴うご挨拶と、今後の活動についてご説明の他、ぼたん園の下田絢介理学療法士による集団体操や、動画を使った脳トレをご参加の皆様と一緒に取り組みました。真剣な表情の中にも笑いもあり、楽しい時間を過ごす事ができました(^^)/ (担当:高木)



通所リハビリ



フォトギャラリー



桃の節句(3/3)



3月3日は五節句の一つ上巳の節句にあたり、桃の節句と呼ばれています。旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃には魔よけの効果があるといわれていることに由来するそうです。もともとは男女問わず子どもが無事に成長することを祝う節句だったようですね。

リハビリ室

慢性疼痛に運動が効果的!?

慢性疼痛とは？

→特定の原因が無く、痛みが慢性的に続くもの。
有酸素運動や筋力トレーニング、ラジオ体操なども痛みの軽減に効果的な運動として挙げられます。

身体機能の向上 痛みを感じにくい身体をつくる	認知の変化 「痛みがあっても動けるという自己効力感の向上」	痛みを緩和する物質の分泌 エンドルフィンやマイオカインによる痛みの軽減
---------------------------	----------------------------------	--



モチベーションの向上
爽快感・達成感により、心身の満足感が得られる

社会参加が増える
外出の機会が増えて活動的になる



お知らせ

ぼたん園を含めたみゆきの里の情報についてはホームページからもご覧頂けます。
また、SNS(Facebook・Instagram)を始めましたので、是非、合わせてご覧ください。

「ホームページ」URL

<http://miyukinosato.or.jp>

「Instagram」URL

https://www.instagram.com/botan_en_1994?igsh=a2F1bTVhOXVwYjBp

「Facebook」URL

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61552231618578>

ぼたん園InstagramQR



@BOTAN_EN_1994

ぼたん園FacebookQR



みゆきの里

検索

ぼたん園

検索

みゆきの里ホームページQR



職員紹介

よろしくお願いします。



支援相談室
社会福祉士
日下部 龍馬



支援相談室
社会福祉士
立石 美夏



さくら棟
介護士
ブトゥウイタ セビ アンドリア



通所リハビリ
介護士
千馬 久宜



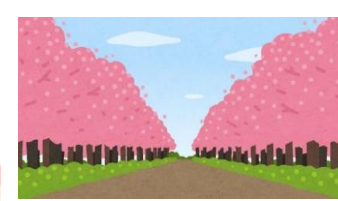
通所リハビリ
健康運動指導士
上原 千枝

事情により
お名前だけの
紹介です



通所リハビリ
准看護師
吉田 健太郎

ご挨拶



厳しい寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。日々より当施設の運営にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。
3月と言えば、ひな祭りや卒業の季節でもあります。人生の節目を迎える皆様にとって、新たなスタートの時期ですね。当施設でも、春の訪れを感じられるよう、ささやかながら季節の行事やレクリエーションを企画しています。
また、まだ寒暖差の激しい時期でもありますので、皆様の健康管理には十分お気をつけください。引き続き、感染症対策にも留意しながら、安全で快適な環境づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

ぼたん園通信

令和7年3月号

発行:介護老人保健施設
ぼたん園/広報
電話:096-370-1222

口コミ投稿をお願いします!



↓ご意見はこちらをお願いします↓
info-botan@miyukinosato.or.jp

看護室

スマホ老眼

スマートフォンの普及とともに、最近急増している「スマホ老眼」。老眼と同様に目のピント調節が上手くできず、遠くが見えづらくなる症状で、若い年代でも起こります。初期症状や予防法を知り、疲れた目を癒しましょう。

スマホ老眼の主な症状

- ・スマホから目を離すと、視野がぼやけてピントが合わない
- ・遠くはよく見えるが、近くの文字等は見えづらい
- ・暗い所で見えづらい
- ・夕方になると目がかすむ

予防策

- ・1時間に10分は休憩し、長時間スマホを見ない
- ・スマホは30～40cm離して見る
- ・意識的にまばたきを増やし、時々遠くを見る
- ・スマホの画面を少し暗めに設定する



栄養管理科



2/3 節分
・ちらし寿司
・鰯の味噌煮
・節分汁



かわいい鬼さんズインにご利用者様がとても喜ばれていました☆



1/23:命のスープ
飛龍頭のお椀(ゆい根)

