



朝倉苑だより

2018
第46号

ヤッホー



題字 佐々木 トコカ



あさくら
えん
だより



最後の
菊花展に行ってきました。
とても綺麗でした。

養護老人ホーム 特別養護老人ホーム 通所介護事業所 訪問介護事業所
居宅介護支援事業所 在宅介護支援センター

TEL:0946(22)2881 FAX:0946(24)8322
E-mail:chikuzen@asakuraen.or.jp

モバイルサイトはこちらから▶
<http://www.asakuraen.or.jp/>

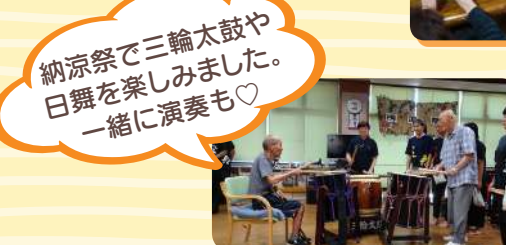


朝倉苑だより ヤッホー 第46号 2018年1月吉日

住所 〒838-0824 朝倉郡筑前町原地藏2226-3 TEL 0946-22-2881 発行責任者 組坂 敏和



敬老祝いをしました。
100歳を超える方は
5名いらっしゃいます。



納涼祭で三輪太鼓や
日舞を楽しみました。
一緒に演奏も♡



皆で作った
赤富士が
月刊デイに
載りました



たいへん
よかったです。



デイサービスセンター
美和の里

新人職員を紹介しま〜す!(^^)!



看護師

山川 亜由美

一日一日を笑顔で過ごして、利用
者様と関わっていきたくと思
います。宜しくお願いします。



介護職員

八尋 彩夏

介護の仕事は初めてですが、利
用者の方と過ごす一瞬一瞬を大
切に笑顔で頑張っていきたい
です。宜しくお願いします。



自宅で簡単にできる健康体操

冬の寒い時期になると、外に出るのが億劫になり、暖房の効いた部屋で一日を過ごすことがあるか
と思います。運動不足になって、体力が低下したり、足腰が弱って、悪くすると転んだり、その拍子
に骨折することもある。とはいえ、インフルエンザなども流行する時期に、頻りに外出するのは…という
気持ちもわかります。ご自宅で簡単にできる体操を今日は紹介します。

〈椅子に座って出来る体操〉

- ①椅子に座った状態で、両膝を伸ばして足を浮かせ、5秒数えて降ろします。
それを10回、2セット行います。
- ②次に太ももを椅子から浮かせるように足を持ち上げ、5秒数えて降ろします。
これも10回、2セット行います。
- ③最後に床に足底をつけた状態からつま先を持ち上げ、5秒数えて降ろします。
これも10回、2セット行います。踵も同じように10回を2セット行います。

寒い冬を元気に乗り越えていきましょう。



(えま)



明けておめでとうござい
ます。
今年でユニット開設3年とな
ります。利用者様との日々を大
切に心に寄り添いながら職員一
同これからも頑張っていきたい
と思っております。
今後とも、どうぞ宜しくお願い
致します。

編集後記



これからの行事

1月 新年会
左義長
2月 節分
3月 ひな祭り
4月 観桜会
5月 茶摘み