

鳥取ふれあい共生ホーム

照陽の家だより

平成30年 12月15日

〒683-0812

米子市角盤町3-124-3

TEL 0859-21-8151

管理者 松本 恵美

今年も残すところあとわずかになりました。ひなたぼっこ保育園では、今年度の集大成でもあるクリスマス会をしました。その中で子どもたちは、劇をしたり歌ったりと利用者様や保護者の方に見守られながら頑張りました。今年は普段読んでいた絵本の中から子どもたちが大好きな“おべんとうバス”の劇を選びました。子どもたちがおかずになって出て来て、次々バスに乗り遠足に出かけるお話です。練習ではお友達みんなでする楽しさを感じていた子どもたちも本番では沢山の保護者様の前で大緊張！！泣き出す子どももいましたがこの体験は自信につながり、また大きく成長したように思います。そして、頑張った後のお楽しみはサンタさんからのプレゼント♪サンタの登場で、一気にクリスマスモードに変身です。みんな夢の中にいるかのような不思議な表情とキラキラの笑顔でプレゼントを受け取り最高の盛り上がりでした。今年度もあと3ヶ月です。修了式まで、子どもたち一人ひとりの関わりを大事にし、新しい年へと送り出したいと思います。来年もどうぞよろしくお願い致します。皆様良いお年をお迎えください。

照陽の家の日常とひなたぼっこ保育園



一緒に歌って！



室内でボールハウスを出して遊びました！公会堂にハートや雪だるまのイルミネーションが飾られ早速写真を撮りに行きました★夜の点灯が楽しみです！



体操

先日掘った芋で焼き芋をしました。利用者様と一緒に新聞紙とアルミホイルで包みコンロに投入！ほかほかの芋は格別です。



義方小学校との交流会



照陽の家とひなたぼっこ保育、共同で防災訓練を行いました。



クリスマス会

照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



照陽の家には訪問看護ステーションハートケアがあります。

訪問看護とは看護師がご自宅を訪問し、看護ケアを提供し、療養生活を支援するサービスです。

訪問看護ステーション ハートケア



高齢者に多い骨折の原因について
 高齢者が骨折しやすい理由は「骨粗鬆症になりやすい」ことにあります。特に女性に多く80歳以上の女性になると半数以上が骨粗鬆症を発生していると言われています。高齢者が骨粗鬆症になりやすい原因は①骨の成分であるカルシウムが不足する。②運動機能低下による骨の強度の低下があります。高齢者に多い骨折の原因は転倒です。転倒しやすい場面として・立ち上がる時や歩き出す時、止まる時に体のバランスを崩してしまう。・床の段差や荷物につまずいてしまう。・後ろから声をかけられ、振り返ろうとしてバランスを崩してしまうなどがあります。特に太ももの骨の骨折は寝たきりになる原因になります。転倒の予防と対策としては・適度な運動をして、筋力とバランス力を維持しましょう。・滑り止め付きの靴下や靴を履くようにしましょう。・自宅に手すりを付ける、段差を減らす、床に物を置かないなど、転倒しにくい環境整備を行いましょう。体に負担が少なく、毎日簡単に続けられるような体操などから始めるのがおすすめです。

今月の言葉

この世は たったひとつではありません
 あなたが住んでいるのは あなたが感じている世界でしかありません
 この世を 天国とするか地獄とするかは あなた次第です

～葉 祥明～