

新年明けましておめでとうございます。

今年ハーブは20周年です。地域の皆様とスタッフのおかげで迎えることができました。本当にありがとうございます。

内科診療所から始まり、必要に応える形でサービスを、訪問看護、デイサービス、ケアマネ、訪問介護、グループホームへと拡げてきました。

医療としては、小児が成人となり、成人が年齢を重ねる各過程を、きちんと診て、的確なアドバイスができるよう引き続き学び、質を向上させます。また、看護師と協力して来院できない患者さんを、在宅にて応援しケアします。

介護としては、各利用者様に合ったサービスを提供し、満足度を高めることで選んでいただける施設を目指します。

私の好きな言葉は「はい！」か「YES！」です。

地域の要望に対し、断るのではなく、できる限り工夫して少しでも協力できる施設でありたいと考えます。スタッフ一同の目標として、新年のあいさつとさせていただきます。皆様も是非良い年となりますよう、お祈りいたします。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【訪問介護】

ハーブの訪問介護に勤めて2年が過ぎました。

訪問介護の仕事は、たくさんのお会いがあり、たくさんの学びがあります。とてもやりがいがあり、毎日楽しくお仕事させて頂いております。私にとって天職だと思います。そして、身近な人たちに日々助けられていること、毎日健康でお仕事出来ること、今まで当たり前だったことに感謝の気持ちを持てるようになりました。これからも利用者様にたくさんの笑顔が届けられるように頑張りたいと思います。

今年も皆様が健やかに過ごせますようにお祈り申し上げます。

## 【運動療法デイサービス】

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

お帰りの支度を始める前の「よっこらしょタイム」、皆さんと頭の体操や軽いゲームをし、その後に必ず「ラジオ体操」と「今月の体操」を行っています。しっかり立てる方には立ってスタッフと一緒に体を動かしていただきます。昔からおなじみの「ラジオ体操」は自然に体が動き、「今月の体操」は『津軽海峡冬景色』、毎月歌が変わり口ずさみながら体操されています。また、昼食前には椅子からの立ち上がりをスムーズにできるよう立ち上がりの練習を5回、一斉に取り組んでいます。

練習の甲斐あってしばらく時間がかかっていた方もスムーズに立ち上がることができるようになりました。ご利用時毎回、少しずつの積み重ねですね。

今年も皆さんと運動し、体力作りをしていきたいと思えます。



## 【くもん学習療法】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

最近、学習療法を始められたN様はお話が好きで色々な話をしてくださいます。

おせち料理の話では「昆布巻きはよろこぶ、エビは腰が曲がるまで元気に、紅白なますは寿だねえ、レンコンは先が見えるように、数の子は子孫が増えるように！」すらすら〜っと一気に答えてくださいました。



年末だったので「また1年が終わるから歳とっちゃうなあ」と悲しそうな顔。今年も長寿の象徴エビのように元気で、喜びの多い1年にしましょうね！



《お待たせしました 川柳の続編です》

12月5日(月) 回想法・学習療法テイサービス

Hさんから新作をお預かりしながら

皆様大変お待たせいたしました 😊

では! どうぞ~ ✨✨

👶 好きの引き出しが 心の回復の処方箋

👶 めげても落ち込んでも  
心の回復力があれば大丈夫

👶 綺麗と感じると 気持ちのスイッチがはいるかも

👶 美しく 腰痛ねこぜ 吹き飛ばせ

👶 物忘れ それより怖い 自分忘れ

👶 これからの 夢はハワイで フラダンス

最近、色々思うところがあったとの事です  
最後に希望の川柳が読まれていて

私も心がほんわか 💖 させていただきました  
又よろしくお祈りします

《職人技です!》

12月8日(木) 運動療法テイサービス

職人技の鶴を  
ごらんください!



ちょっと写真でははっきりしませんが、とっても小さな鶴です(\*^▽^\*) 小さくてとてもきれい🐱  
これでもかかってくらいピシッと折れ目がきれいです🐱  
私には絶対にまねできません🙄



どれくらい小さいかわからないよ~という人のために、  
日頃良く目にするペットボトルの蓋を隣においてみました。  
ちっ小さい...🐱 まさに職人技...🐱

こんな小さい鶴をととも器用に折ってしまうなんて...🐱  
今度極意を教えていただきました🐱



《クリスマス準備》

12月14日(水) グループホーム ゆいまある

12月も半ばということで、世間はすっかりクリスマス一色ですね。

ゆいまあるでも勿論クリスマス準備が進んでおります!  
フロアのあちらこちらにサンタさんやブーツが飾られていると、  
見ただけでワクワクしてきますね🐱

メインのツリーを飾り付けて下さったのはこちら。



日頃から綺麗な貼り絵を作られているS美様と、小さな鶴も折れる器用なF子様!

お二人の素晴らしい配色センスのおかげで、鮮やかなツリーが完成しました✨

お花をあしらうアイデアも流石ですね🐱

おかげで素敵なクリスマスを迎えられそうです🐱

【認知症ワンポイントアドバイス】

脳血管性やアルコール性の認知症では、生活習慣を見直すことで、完全ではありませんが予防ができます。  
バランスの良い食事をし、青魚を食べるのは認知症発症リスクが下がるとの報告もあります。塩分や糖分量を摂り過ぎないこと。適度の運動をし、肥満にならないよう注意すること。できれば禁煙し、アルコールは適度に抑え、飲み過ぎないようにしましょう。