



サービス付き高齢者向け住宅
ディア・レスト福山 アネックス

〒720-1132 福山市駅家町倉光 150 番地 1
TEL 084-977-0055 FAX 084-977-0056
<http://www.dearrest.net/fukuyamaannex/index.html>

平成最後の年も足早に終わりを告げようとしていますが、皆さまにとってどんな一年だったでしょうか。

この一年は、災害も多く、福山市でも被害がでた西日本豪雨をはじめ、各県にて様々な震災がおこり「災害大国」であることを改めて思い知らされ、防災の大切さが身に染みる年となってしまいました。被災された方が一日も早く普段の生活に戻れますよう、お祈り申し上げます。

さて、年末の行事のひとつ「大掃除」を、はじめる時季となりました。この年末に行う「大掃除」はただの「掃除」とは違い、その年の安泰と幸運を願い八百万に感謝するというものでもあります。掃除は「掃き清める」という意味と「被い清める」という精神的な意味も持つそうです。普段の掃除でも終えた後は部屋も明るくなり、気持ちもスッキリとします。江戸時代には、大掃除は「すす払い」と呼ばれ、12月13日に行われていました。また「正月事始め」とも呼ばれ、お正月を迎えるための一連の行事（大掃除・しめ縄・門松作り）がスタートする日でもあったそうです。ディア・レスト福山でも、年末にかけて職員全員で大掃除を行い、28日は男性職員を中心に門松作りをします。一生懸命大掃除をする事で厄を払い、福をもたらす歳神様を新年に気持ちよくお迎えしたいものです。

2019年が皆さまにとって希望に満ちた年でありますようお祈り申し上げます。

生活相談員 黒田 恵利香

アネックス通信

第60号

平成30年12月発行

2018.slogan

「AS ONE = 一致団結」

連携強化 = 絆を深める
～For the future～

知恵と能力の『結集』
ベテラン・中堅・若手の『融合』

共通の目的
（1・2階を共有化する）
職員・利用者・地域との関係強化

ベクトル合わせて
（職員・利用者）
（職員・地域）

貢献意欲
（職員・利用者）
（職員・地域）

コミュニケーション
（職員・利用者）
（職員・地域）

やっほー

笑

DEAR
REST 

外出ツアー（紅葉を見に出かけよう！）松花園へ



これは、日光を集めてできる
「焼き芋機」じゃ!!
ワシの自慢の発明なんよ。
すごーいじゃろ〜★



サツマイモをアルミホイルで巻いて、焼き芋機の中で1時間放置。
ほ！ほんとに出来てる〜！
しかも、ネットリほくほく!!
感動です★

立派な松茸発見!!
すごおおおい!! ♪



天ぷら、炊き込みご飯（ナリコマ様提供・昼食）

11月28日(水)



どれがいいかしらね〜
でも、やっぱりエビかな
♪美味すぎて食べすぎちゃうわ♥
ディア・レスト福山で採れたサツマイモもホクホクで最高★!!



熱々の天ぷらを
天つゆにつけて…
美味すぎる〜♥



デイサービス

お好み焼き作り

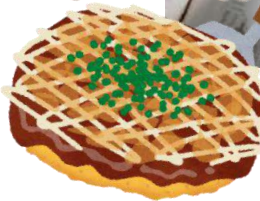
11月21日(水)

レッツ！！クッキング♪

やっぱりお好み焼きは
広島風が好き♡



プリプリのエビと豚バラ、
具沢山の好み焼きは、
とっても美味しかった♡
また、作りましょう♪



演芸 チーム若鳴様

11月21日(水)

井原市からボランティアに来て下さった「チーム若鳴様」。目にも鮮やかな衣装と軽快な音楽と共に、入居者様はじめ職員も一緒に即興で踊りました♪とても楽しいひと時となりました。



デイサービス 行事予定表

12月13日(木) 14:00～ アーティフィシャル

アーティフィシャル フラワー都様



クリスマスリース作り 11月15日(木)



クリスマスムード
一色!! ツリー可愛
いでしょ〜♪



サンタクロスや、ポインセチアなど
色々な飾りをつけて出来上がり♥
クリスマスリースは日本でいう「しめ縄」と
同じで魔除けの意味があるみたい♪



消防機器点検・避難訓練

11月12日(月)

定期的に行い、全職員が日ごろから災害時に落ち着いて行動できるよう、訓練しています。



火事だ〜!!
まずは、深呼吸!



平成最後の忘年会

12月5日(水)

平成30年はあなたにとってどんな年でしたか？
映写会で1年を振り返り、昼食には「寿司バイキング」を行い
楽しく和やかな会となりました♪



突然ですが・・・
平野の問題タイム♥
皆さま、分かるかな？

プログラム
・映写会
(今年一年を振り返って)
・寿司バイキング
(昼食)



Q) 来年の抱負をお願いします！

A) 今年同様、元気に楽しく暮らすことよ。

Q) 平成最後ってどういうことでしょうか？

A) 来年の4月か5月に元号が変わるのよね!!

Q) 来年の干支は何でしょうか？

A) イ! のイノシシよ～!



映写会

平成27年12月から、現在までの行事等をまとめた動画を入居者様と見ました★
再生中に、入居者様本人が映ると「やだ!! 何この顔～、もっと美人にとってよね」と言われる方も(笑)
来年は、今よりもっと美人に…作成できればと思っています! 頑張り、広報担当者(笑)

お品書き

- ・鯛
- ・サーモン
- ・マグロ
- ・うなぎ
- ・いくら
- ・えび
- ・たまご
- ・細まき
- ・おいなり

寿司バィング

いただきます〜す♥



ナリコマ様

皆さまどんどん食べて下さいね！！
僕がサッと握ります(*'▽')

ワシは、エビとマグロをおかわり!!
でも、全部食べたいのお〜♪



おかわり、何にしま
しょうか？好きな
ものをどうぞ〜♪



美味しすぎて笑っちゃう♥
幸せ〜♥



あっという間に
空っぽに…(笑)



勉強会（11/22、11/29）

「呼吸について」

毎月看護師による勉強会を行っています。
講師は毎回変わりますが、一般職員にも理解しやすいよう説明をしてくれます。
スキルアップと同時に風通しの良い、
明るい職場作りを目指していきます。



目標管理（中間発表）

11月21日（水）

年に3回ある全体会議を行いました。
それぞれの発表後の質疑応答時間では、各部署の素晴らしい所や
日ごろの感謝を伝え合う
素敵な時間となりました。
互いに協力し、助け合
いながら、これからも
一致団結し努めて参
ります。



健康管理室便り

～ラジオ体操って素晴らしい!!～



昭和3年（1928年）に始まったラジオ体操は、今年90周年を迎えました。

逓信省簡易保険局（ていしんしょう）が昭和天皇の御大礼を記念して「国民保険体操」として定められ、健康増進を目的として広く普及しました。当時のラジオは高価だったので、皆が広場に集まって一台のラジオから流れる音楽で体操をしたのです。これが、子供達が夏休みに集まって行う形で、現在も続いています。

実は、現在のラジオ体操は3代目。ラジオ体操第1、第2の両方とも、体操の内容は再構成されているのです。第1は、いつでも、どこでも、だれでも行えるように一般の方を対象に作られており、運動強度はそれほど強いものではありません。第2は、青壮年層が対象で、運動強度は第1より強いものになっています。

ラジオ体操の運動は、健康「維持」だけでなく「増進」させる事が目的で、15分ほどで1日分の運動量に匹敵する、無駄な動きのない理想的なトレーニングといわれています。毎日続けることで、体のゆがみを取り除くことが出来るのです。

ディア・レスト福山では、朝の9時15分から入居者様とラジオ体操第1を行っています。

朝に体を動かし、活力を与え良い状態で仕事に取り組むようにしています。

運動不足が気になる方は、いきなりハードな運動を始めるよりも、ラジオ体操で体を慣らしてみたいかがでしょうか。

12月 行事予定表

- 12月18日(火) 13:00～ クリスマスコンサート
12月27日(木) 10:00～ 餅つき大会
12月28日(金) 時間未定 門松作り(職員にて)

～A Happy New Year～

1月5日(土) 時間未定 新年会

※行事予定は変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。



インフルエンザが流行する季節となりました

施設内感染予防として、1人でもインフルエンザに感染された場合、ご面会は1Fの相談室、応接室のみとさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。

「うがい・手洗い・マスク着用・スプレー消毒」を引き続き行っていただいていること、ご面会を宜しくお願い致します。



餅つき大会について

日にち：12月27日(木)
時間：10時00～

※インフルエンザ感染予防の為、入居者様には出来るだけ、施設内から職員が搗いている所を見学して頂く予定です。楽しみにされていた方もいらっしゃる事と思いますが、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。



加湿器のお願い

立冬を迎え肌寒い日が増えてきました。湿度が40%きる日も多々あり、これによってインフルエンザ等の細菌が猛威を振ります。入居者様への感染予防の為に、居室への加湿器準備を宜しくお願い致します。

年末年始の玄関施錠時間変更について

期間：12月31日(月)～
1月3日(木)
開放時間：9時～18時

※上記時間外に御用の方は、インターホンをご利用ください。
お手数をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。

編集後記

立冬を過ぎても日中は小春日和が続き、汗ばむ陽気の日もあるなど異常気象が続き、だんだんと日本の四季が薄れゆくように感じます。そんな中、少しでも入居者様にも年の瀬を感じて頂くため、今年も「餅つき大会」を27日に行います。気候が良ければ入居者様にも参加して頂くと思っております。ご家族様もお時間が許す限り、一緒に楽しませてみてはいかがでしょうか。

本年も、広報誌をご覧頂き誠にありがとうございました。皆さまからの「毎月楽しみに読ませて頂いています」「普段の母の生活を拝見でき、安心できます」等のお声が何よりも嬉しく、また広報誌をより良いものにしていきたいと思っております。

2019年も引き続き、皆さまからの変わらぬご愛顧とご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

看護師 阿部香織