

やすらぎの郷

きぼうの苑

介護老人福祉施設
短期入所生活介護
通所介護
訪問介護
指定居宅介護支援事業所
在宅介護支援センター

あゆみ苑

障害者支援施設(生活介護・入所支援)
短期入所(身体障害・障害児)
訪問介護(身体障害・知的障害・精神障害)
障害者生活支援センター

〒792-0035 愛媛県新居浜市西の土居町2-8-12
TEL (0897) 33-4477 FAX (0897) 33-4400
ホームページ <http://www.sankeikai.or.jp>
Eメール yasuragi@sankeikai.or.jp

ケアハウス 夢テラス



第16回 やすらぎの郷文化祭

平成27年10月25日【日】

10:00~15:00

場所: やすらぎの郷

テーマ: 「笑顔いっぱい咲き誇れ! やすらぎ祭」

今年も
みきゃんが
来るよ!

イベント

- ★中萩保育園鼓笛隊演奏
- ★スタンプラリー
- ★十全看護学生
による踊り
- ★リサイクル
マーケット
14:00~

屋台村

11:00~14:30

- ★焼き鳥
- ★フランクフルト
- ★綿菓子
- ★焼きそば
- ★ポップコーン

バザー関連

- ★うどん&お寿司
(各300円)

その他協力業者の方
からの販売があります。

職員一同 皆様のご来場をお待ちしております。

駐車場に限りがございますので、乗り合わせてお越し下さい。

編集 後記
スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋。皆さんにとって、秋はどんな季節でしょうか。食欲の秋というフレーズに負けてしまうこともあり、秋は気候的に体を動かすことが少ない季節です。ふだん体を動かすことが少ない方も、この秋から何かスポーツを始め、少しでも汗をかき、心地良い風を感じられるのではないのでしょうか。

ご利用の皆様 からのご意見

期間: 平成27年5月1日~
平成27年8月31日

介護老人福祉施設 きぼうの苑
(在宅サービス含む) 6件

障害者支援施設 あゆみ苑
(在宅サービス含む) 1件

ケアハウス 夢テラス
(在宅サービス含む) 1件

ボランティア報告
最近の状況
(平成27年5月~8月)
●金栄ふれあいボランティア様
●天理教新居浜支部婦人会様
●レ・シルフィード様
●三恵会愛媛ラフタークラブ様
●近藤洋子様
●徳永沢子様
●絵手紙グループあすか様
ありがとうございました。
ボランティアの皆様、いつもありがとうございます。
(順不同の為、ご了承ください)

ご長寿を心よりお慶び申し上げます

長きにわたり、私たち子や孫が豊かに暮らせるようにとご尽力いただきましたこと、心より深く感謝申し上げます。

いつまでも、お元気で長生きして下さい。

職員一同



リハビリ室より

簡単腰痛予防体操

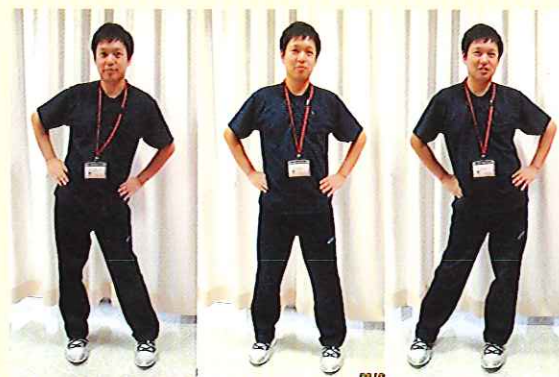
腰は、中高年の人が痛みを訴えることの多い場所です。加齢とともに腰を支える筋肉が衰えることが一因となっています。腹筋や背筋を鍛え、腰回りの筋肉を柔軟にしておく、腰痛予防に効果があります。

体操時の注意点

○トレーニングの回数・秒数はあくまで目安です。体調に合わせて行いましょう。
○痛みのない範囲で無理なく安全に行いましょう。

腰回り

①腰に手を当てる
②骨盤を意識しながらゆっくりと右回し、左回しをする。
※これを1セットとし、10回繰り返す。



背筋

①膝を伸ばすか、つらければ少し膝を曲げて座る。
②両腕を伸ばし、指の先をできるだけ足のつま先につくように、息を吐きながら身体を前に倒していく。
※これを10回繰り返す。

腹筋

①椅子に深く腰かける。
②足のかかとを上げる。
③息を吐きながら、あごを引き、おへその辺りをのぞき込むようにして5秒間維持する。
※これを5回繰り返す。



フォトアルバム

夏祭り



盆踊り



観月会

