

くるみ館・あんず館 広報誌

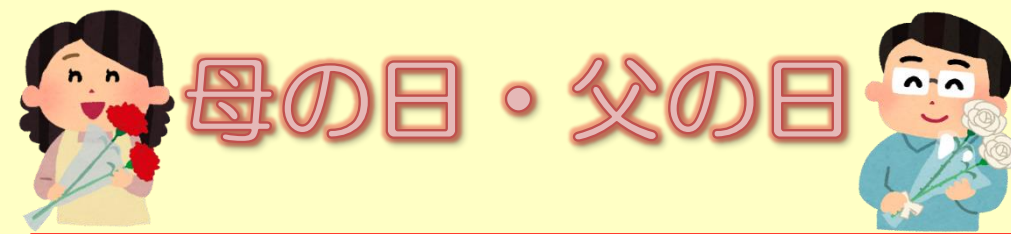
よつば

第52号

令和4年9月発行



くるみ館、ミニ夏祭り 2022



5月の第2日曜りと6月の第3日曜日は、それぞれ母の日と父の日でした。くるみ館では、母の日に、女性ご利用者様に赤いカーネーション、父の日には、男性ご利用者様に黄色いガーベラをプレゼントさせて頂きました。日頃の感謝をお伝えしながらお花をお渡しすると、皆さま笑顔で受け取ってくださり、記念撮影では、とびきりの笑顔を見せて頂きました。お渡ししたお花は花瓶に入れてお部屋で飾る方や、ホールのテーブルに飾って「きれいだね」と眺めて楽しめる方もいらっしゃいました。

介護課 佐藤



連載 4コマ



いつも、よつばをご覧いただきましてありがとうございます。今年の夏は残暑が長く、真夏日が続いております。依然として、新型コロナウイルスは猛威を振るい続けている状況です。今後は、秋から冬にかけて、気温が次第に下がるにつれ、インフルエンザも流行して参ります。感染予防は継続して行っていきたいと思います。

最後になりましたが、これからも、『よつば』をよろしくお願ひ致します。

相談室 関根

編集

後記



※くるみ館では、8月より、Instagramを開始致しました。ご家族様や地域の皆様にくるみ館の様子を発信できればと思っております。左下のQRコードをスマートフォンで読み込んで頂くと、ご覧頂けますので、宜しくお願い致します。



KURUMI.HOKUYOUKAI



発行：社会福祉法人北養会

介護老人保健施設 くるみ館

ケアハウス あんず館

編集：地域サービス委員会

〒311-4153 水戸市河和田町 3335-1

TEL 029-255-4774 FAX 029-255-5888

水戸歴史物語 第4回

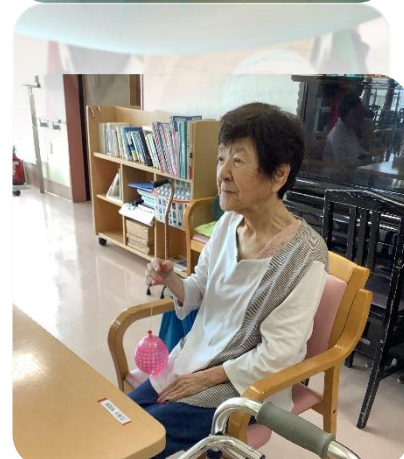
ケアマネジャー岩間（水戸おもてなしマイスター）が水戸の歴史等を紹介するコ

【昭和40年代の水戸中心市街地～南町・泉町～】



『南町』の地名はいつ頃からなのか。町名としてはじめて南町が生まれたのは、佐竹築城（中世）の頃、400年以上前のことである。佐竹氏は三の丸城郭の外側に商人や職人の町を作った。白銀町、大町、西町、そして南町と。明治19年の水戸市大火後、明治22年1月16日に水戸鉄道（水戸―小山間）が開通。明治22年4月1日水戸市制施行後は、旅館、人力車もぞくぞくと駅前から銀杏坂にかけて出現した。発展の波は銀杏坂をのぼって南町通りへ。この頃から屋敷町だった南町は商店がしきりに増え、洋品、洋服、時計、靴、菓子店、帳簿店など、商売の街として発展していった。昭和40年代の泉町は、伊勢甚、志満津（後の京成）のデパートが南北両側に存在。休日の屋上遊園地は家族連れて賑わった。夕方になると伊勢甚からミュージックサイレン「遠き山に陽は落ちて（家路）」が毎日流れた。外で遊ぶ子供たちはその音楽が流れると「じゃあ、また明日ね」と家路へと帰っていた。当時の泉町広小路には、フタエ屋呉服店、小泉旅館、岩崎薬局、八百徳分店（魚屋）、内田精肉店、マルショウ果物店（フルーツパーラーや喫茶店）、黒沢靴店等、東京堂など多数の店が立並び、泉町商店街の中で中核的な商業エリアだった。

入所 ミニ夏祭り

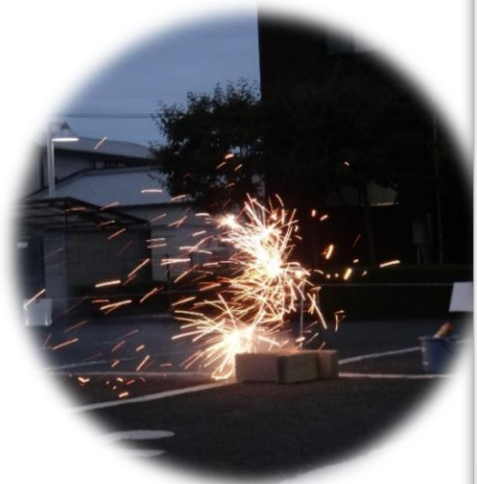
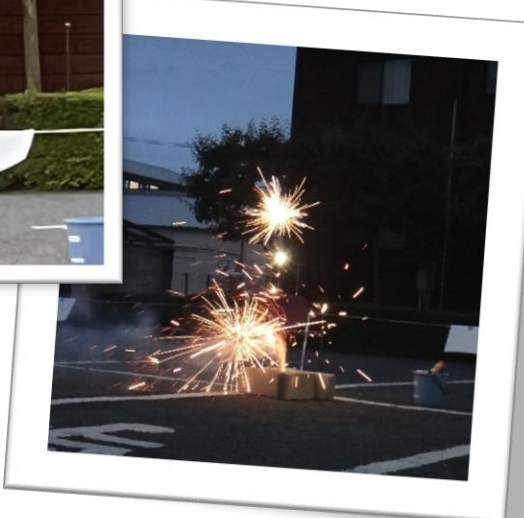


今年もコロナ禍の影響の為、納涼祭が開催出来なかった為、入所フロアではミニ夏祭りを開催致しました。フロアには祭囃子が流れ、職員は、はっぴを着てお祭り気分を盛り上げました。レクリエーションでは、ヨーヨー釣りを行い、上手く釣れると皆様が笑顔を見せてくださりました。ミニ屋台では、焼きそば、たこ焼き、お好み焼き、今川焼、フランクフルト、チョコバナナ、かき氷、ドリンクが提供されました。今年一番の人気メニューは、今川焼で、皆様美味しそうに召し上がっておりまして。大盛況でミニ夏祭りを終えることが出来ました。来年こそは、外でご家族の方も一緒に納涼祭が出来る事を心より願っております。

介護課
渡辺

ミニ夏祭り紹介

あんず館ミニ花火大会



あんず館のミニ花火大会

今年度もコロナ禍の為、納涼祭が開催できませんでした。その為、少しでもご入居者様に季節を感じてもらうためミニ花火大会を開催致しました。

噴出花火や打ち上げ花火を行いました。

「おおー」や「綺麗」とすごく喜ばれてい
る様子でした。皆様、歓声や拍手などで
盛り上げて頂きました。

ミニ花火大会は、怪我もなく、大盛況で
終える事が出来ました。来年こそはコロナ
が収束し、納涼祭が開催できることを心よ
り祈っております。

あんず館 大内

～リハビリの極意～ Vol.15

今回は、「呼吸ストレッチ」についてお話していきたいと思います。生きるために必要不可欠な呼吸は、姿勢やメンタルにも深く関わっています。猫背の姿勢が続くことで呼吸が浅くなったり、不安やストレスで呼吸数が多くなったりします。姿勢を改善し、深くゆっくりした呼吸に整えるために、「呼吸ストレッチ」を学んで行きましょう。

リハビリ課 作業療法士 久保友也

肩のストレッチ（吸う筋肉を意識）



背筋を伸ばし、鼻から息を吸いながら、両肩をゆっくり引き上げ、息を吸いきったら、口からゆっくり吐きながら肩の力を抜いて下ろす。
回数：3～5回

首のストレッチ（吸う筋肉を意識）



片方の腕を斜めに伸ばし、頭をその腕の反対に倒す。この状態で鼻からゆっくり息を吸う。口からゆっくり吐きながら姿勢を戻す。反対側も同様に行う。
回数：左右各3～5回

体幹のストレッチ（吐く筋肉を意識）



頭の後ろで両手を組み、ゆっくり息を吸う。次に写真の様に腕を挙げながら息を吐いていく。そして元の姿勢に戻す。
回数：3～5回

背中ストレッチ（吸う筋肉を意識）



胸の前で両手を組み、鼻から息をゆっくり吸いながら背中を丸め、両腕を前に伸ばす。息を吸いきったら口からゆっくり吐きながら姿勢を戻す。
回数：3～5回

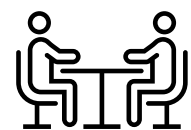
胸のストレッチ（吐く筋肉を意識）



腰の後ろで両手を組み、鼻からゆっくり息を吸う。その際、肩甲骨を寄せるイメージで両腕を下に伸ばしていく。そして元の姿勢に戻す。
回数：3～5回

注意点！

- ・血圧が高い人は、過度に行うと上昇し具合が悪くなるので注意して下さい。
- ・体調不良時や疲労時は、怪我する可能性もあるので避ける様にしましょう。



相談室

★運営の要★



おおかわ あゆみ 相談室主任・支援相談員

認定理学療法士・介護支援専門員

今年の1月にリハビリ課から異動となり、主に、利用者や家族の相談対応、入退所手続き業務、職員や他機関との連絡・調整をおこなっています。理学療法士でもあり、3人の子供のママです。仕事に子育てに奮闘中です！

関根 かずひさ 相談室サブリーダー 介護支援専門員／支援相談員

社会福祉士・介護福祉士

くるみ館一筋、16年。くるみ館の施設ケアマネージャーの関根です。業務は主に入所様様のケアプラン作成や介護保険の更新申請を担当しております。趣味は山登りで、日本百名山制覇を目標にしております。

いしやま まゆみ 支援相談員 介護福祉士

介護現場から相談員業務に移動し10年目になります。ご利用者様が住み慣れた自宅に戻る事や新しい生活の場所に移るお手伝いをさせて頂いております。ジム通いに夢中。ルーマニアンデッドリフトが得意です(笑)飼っているウサギを調教中！

まさかわ たけし 支援相談員 介護福祉士

ご自宅から通いでリハビリをする通所リハビリの担当です。〇〇したい。ご自宅で暮らしたいという思いを支えていきたいです。趣味はダイエット。結果はまだ出ていません。

ほなわ まい 支援相談員 介護福祉士

3月に介護課より異動致しました、饅頭屋の1人娘です。大好きな地元常陸太田を離れ、隣人に助けられながら1人暮らしをしています。茨城弁全開で、会話を大切にしたい支援ができる様頑張ります！

あかかわ まさよ 施設医師アシスタント

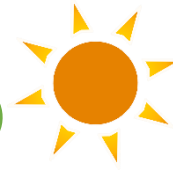
施設医師による利用者様の回診に同行したり、診察内容の記録等の業務をおこなっています。好きなことは毎日の愛犬との散歩です。



よろしくお願いします



通所リハビリテーション ～デイでの一日～



料理教室

スイーツパーティー



▼シナプソロジー



セラバンド・棒体操で筋力



◀個別での歩行訓練



くるみ館通所リハビリでは、リハビリ職によるリハビリ、介護職との体操や個別での歩行訓練、階段昇降を行っております。その他にも、料理教室やスイーツパーティー等、