

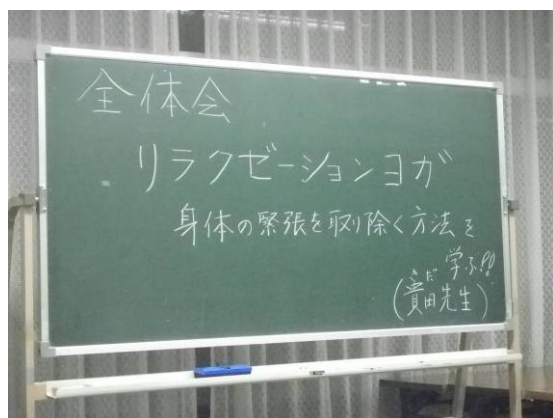


3月の全体会は「スタッフ向けリラクゼーションヨガ～身体の緊張をとる方法を学ぶ～」でした。

桜が満開になりました！暖かい日も多くなり活動的になる季節ですね。今月は、そんな季節にピッタリのヨガをフェアリーバレエスクールの貴田先生に教えて頂きました。イスに浅く腰かけ、呼吸を整えながらゆっくりと身体を動かしていくので、一日の終わりにても！硬い身体でも！終わる頃にはじんわり身体が温まる優しいヨガを体験しました。

緊張状態の身体は硬い粘土と同じ状態なのだそうです。硬いまま引っ張ると粘土は切れてしましますが、ゆっくり揉むことで粘土は柔らかくなり、引っ張っても伸びるのです。身体も急に伸ばすのではなく、揉みほぐしていくことが緊張をとる為には大切なんだということ学びました。

編集：鳥谷部



永年勤続表彰が行われました。
これからも、健康に気を付けつつ
ご利用者様のお役に立てるよう、
頑張っていきたいと思います！



訪問介護：kokohiro_carecenter@yahoo.co.jp
福祉用具：kokohiro_shop@yahoo.co.jp
居宅介護支援：kokohiro_plan@yahoo.co.jp
ここかじ：kokokaji.ome@gmail.com

〒198-0042
東京都青梅市東青梅4-17-42 柚木沢ビル1F
TEL：0428-23-8220 FAX：0428-23-8254

鬼は外！ふくわ〜うち

発行元：地域ケアサポート館 福わ家

地域ケアサポート館
福わ家



グループホーム



こんにちは、桜の花も咲き始め、一年でいちばん美しい季節となりました。

3月3日はひな祭り

福わ家の昼食は、各フロアーごとに牛乳パックを使い、ひし餅風のちらし寿司を作りました。

普段は余り調理に参加されていない男性も腕を振るわれています。

おやつには桃色のおはぎを作り食べました。

季節の行事であるひな祭りのお祝いは、幾つになっても良いものですね。

小規模



紙資源を大切に…電子メールを有効に使いましょう！

・地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム

東京都青梅市藤橋2の614の18 でんわ：0428-30-0512 FAX：0428-30-0513

・地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

東京都青梅市藤橋2の614の6 でんわ：0428-78-2100 FAX：0428-78-2101

E-mail: fukuwauchi.ome@gmail.com

ホームページ：http://www.kokohiro.jp/



笑う門には福きたる

発行元：地域ケアサポート館 福ら笑（ふらわー）



皆さんこんにちは。

4月に入り暖かい日が増え大分過ごしやすくなってきた一方、花粉症に悩まされている方はご苦労されているか
と思います。もうひと踏ん張りですね。頑張ってください!!

さて、3月の福ら笑ですが、事業所の行事としては「ひな祭り」を行いました。季節を感じられる料理と音楽で
一日を通して雰囲気を楽しむ日になったかと思います。3月8日までひな人形を出しっ放しにしていると、
「あんた、早く片付けないと嫁にいけなくなるよ。こう言うものは終わったらすぐに片付けるものなの。」と利
用者さんから職員がお尻を叩かれている場面を目にしました。事あるごとに私たち職員は大先輩の皆さんより
多くのことを学ばせて頂いています。認知症になると全てを忘れてしまうと思われがちですが決してそんなこ
とは無いんですよね。福ら笑は利用者さん一人一人が持っている強みを発揮できる場であり続けたいと改めて
思うことが出来たそんな場面でした。

施設長 鈴木 雄生



地域ケアサポート館 福ら笑（ふらわー）
〒205-0021 東京都羽村市川崎 1-7-8

E-mail: flower.hamura@gmail.com

小規模多機能ホーム・グループホーム
電話：042-555-6678
FAX：042-578-8628
ホームページ：http://www.kokohiro.jp/

2018/08/08