

はなだよりとむろ



第40号

発行：2021年 1月30日
特別養護老人ホーム はなの家とむろ
厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711



謹んで新春のお祝いを申し上げます。
コロナ禍の中でのお正月。今までに経験した事のない不安と、1日も早く収束して欲しいとの願いの中で迎えられたことと思います。

罹患したら重症化するとされている高齢者施設としては、ご家族との面会もご理解頂き、外部との接触を極力減らし、施設で感染症が起らないように最大限の努力をして参りました。直接会って話す事ができない淋しさや不安は測り知れないものと存じます。

いつまで続くのかわからないコロナとの戦いですが、治療方法の確立とワクチンの開発・承認を待ち望み、皆様の声を真摯に受け止めて参りますので、お気づきの事がありましたら遠慮なくお申し出ください。

理事長 立石 せい子



新年あけましておめでとうございます。
日頃より施設の運営にご理解とご協力を賜り本当にありがとうございます。

去年はコロナに始まりコロナに終わる…というこれまで誰もが経験したことのないような1年でした。皆様のご協力と職員の日々の努力のおかげで、これまで1人の罹患者も出さずにこられていることに深く感謝するものです。

気の抜けない毎日ですが、今年1月ではなの家とむろは10年目を迎えます。いつまで続くかわからないこの毎日を嘆くだけではなく、未来に希望を持つ運営をしていきたいと思っています。

来年度は、感染症と共存しながら利用者様の生活やケアの質を維持していくこと、次世代の力を伸ばすための教育と体制づくりに重点を置き事業目標を立案していきます。今後とも変わらぬご支援ご指導をよろしく願いいたします。

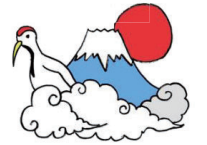
施設長 北島揚子



看護部だより



NO. 20



免疫力を高める運動について

新型コロナウイルスが発生して約1年が経過しました。まだまだ終息が見えない中、外出自粛を余儀なくされている現状が続いています。ご存じの方も多いたは思いますが、免疫力を高めるために適度な運動が有効です。
免疫力を高めて、感染症に負けない身体づくりをしましょう！！

座っている時間を短くしてみましょう

立ったり座ったりする時間を増やす事が大切です。テレビのCM中に足踏みしてみる等、身体を動かしてみてください。自宅の片づけや掃除は適度な運動に繋がります！

筋肉を維持しましょう

ラジオ体操のような家の中で出来る運動は、筋肉の衰えを防いでくれます。また、スクワット等の足腰の筋肉を強くするレジスタンス運動(筋肉に繰り返し負荷を掛ける運動)や室内の階段昇降も有効です。



天気が良ければ、お散歩もおすすめです！！
三密(密集・密接・密閉)を避け屋外で身体を動かすのもいいですね！

特別養護老人ホーム
はなの家とむろ



〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711
URL : <http://koujinkai.tomei.or.jp/>
E-mail: tokuyo-info@tomei.or.jp

編集後記 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

昨年は感染症の影響で、日常生活の変化が大きい1年でしたね。今年はどうな1年になりますでしょうか…

免疫力を高める運動を日常に取り入れながら、今年1年も健康に過ごしたいと思っています。



新年会



CHRISTMAS...

新・事務長の挨拶

皆さま初めまして、10月に入職しました島野洋一と申します。TOKYOオリンピックの1年先輩で話し好きですが、今はコロナの影響で本領発揮できない日々が続いております。

私は仏教系の福祉の学校を卒業した後、公益法人の病院、特別養護老人ホーム・ケアハウス、株式会社の介護会社を経て、今回ご縁があり「はなの家とおろ」に参りました。

若い頃は自分の目指す福祉の職場を作るには経営側に参画しないとダメだという信念で突き進んで参りましたが、色々経験し今は肩の力がいい感じに抜けている状態です。

「社会福祉法人康仁会」という頼もしく、そして懐かしさを感じるフィールドで自分が持っている全てを出していく所存です。今後ともよろしく願いいたします。



事務長 島野 洋一

