



NO.2701 ヒューマンサポート草加
 埼玉県草加市原町 2-4-3
 株式会社 日本ヒューマンサポート
 TEL 048(944)4800
 FAX 048(944)4802
 発行日 2015年1月1日



～ヒューマンの風～

目次

謹賀新年	1
餅つき大会	2
クリスマス会	3
ハツラツ健康塾	4
大人の雑学	5
スタッフ紹介	6
1月の予定	7

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

昨年オープンより無事一周年を迎えることができ、ご利用者様、ご家族様に温かく見守っていただいた一年でした。今年は、更に飛躍の年として、より一層のサービスの向上に努めてまいります。ご利用者様の笑顔が職員には一番の励みとなります。笑うことはハリビリにもなりますので、今まで以上にたくさん笑顔になれるイベントをご用意してお待ち申し上げております。

毎月皆様にお届けしております広報誌も創刊より一年が経過しました。ご利用者様の様子や季節の行事についてお伝えできる様、努力してまいります。皆様にとつてこの一年が輝かしい一年となりますようご祈念申し上げます。



クリスマス会



12月23日にクリスマス会を開催しました。

今年は、ボランティア『ハアフラクラブ』の皆様がフラダンスを披露してくださいました。外は木枯らしの吹くなか、ヒューマンサポート草加のフロアはハワイアンが流れ南国ムードにつつまれて、いつもと違う雰囲気とフラダンスに、ご利用

者様も「良かったよ」と涙を流して感動されていました。

フラダンスで癒されたあとは、ビンゴ大会で「リーチ!」「ビンゴ!」と盛り上がりました。

おやつには、ご利用者様と一緒に手作りのケーキを召し上がっていただきました。「楽しかった。また来年も参加したい」とのお声も聞かれ、笑いあり涙ありの感動のクリスマスとなりました。



私たちと一緒に働きませんか!

介護付有料老人ホーム

デイサービスセンター

介護士

看護師

スタッフ
募集中!!

PT/ST/OT

生活相談員 他



◀◀◀ご応募・詳しい情報は▶▶▶<http://n-h-s.jp/recruit/job/>

餅つき大会

お正月に餅を食べるのは、平安時代に健康と長寿を祈願して行われた正月行事『歯固めの儀』に由来し、一年の無病息災を祈る気持ちが込められているそうです。

ヒューマンサポート草加でもご利用者様の無病息災を願い、12月26日に餅つき大会を開催しました。ご利用者様はとても楽しそうに「よいしょ!よいしょ!」と杵でつかれていらっしゃいました。

つきたてのお餅をあんことからみ大根で召し上がっていただく「自分でついたお餅は格別だね」と餅つき大会を堪能されていらっしゃいました。



ハツラツ健康塾

『リハビリは嘘をつかない。
諦めないこと。続けることが全て！』

～読売巨人軍 終身名誉監督 長嶋茂雄～

プロ野球をあまり見なかった方でも『長嶋茂雄』という名前は知っていると言われるくらい現役の頃から有名な選手だった長嶋さん。昔からプラス思考な発言が多かったのですが、脳梗塞を患ってからもこんなコメントを残しています。

脳梗塞や心筋梗塞にも繋がると言われる「血行の悪さ」を皆さんはどのように予防していますか？寒いからといって、服を何枚も重ね着したり靴下を2枚履いたりするだけで動かずじっとしている方、「手足が冷たい」「夕方になると足がむくむなあ」という方はご注意ください！座りっぱなしの時間が長いと、静脈の中に血栓ができる恐れがあります。もっと怖い病気にならないうちに、「血行を良くする」運動を今から始めましょう。長嶋さんも言うように、運動を続ければ体は嘘をつきません。簡単な体操ですから、毎日コツコツと頑張りましょう！！

《むくみ軽減・予防運動 1》
イスに座った状態で踵の上げ下げをします。下ろす時に勢いよく下ろすのがコツです。
20回なるべく早く行ないましょう。



《むくみ軽減・予防運動 2》
①背筋を伸ばしてイスに座った状態で、右足、左足の順に足を前に出します。



②今度は右足、左足の順に戻します。最初はゆっくり20回。慣れてきたらどんどん早くしてみましょう。



ハツラツ健康塾

携帯動画閲覧についての注意事項

大量データを送受信する場合には、パケット通信料が高額になる場合がございます。ご利用される場合は、パケット割引サービスのご加入をお勧めします。

スタッフ紹介

五十嵐相談員



入社して3か月が経ちました。いつもご利用者様の笑顔に元気をもらっています。

まだまだ至らないところもありますが、これからも明るく元気をモットーに、皆様に楽しくお過ごしいただけるよう頑張っております。よろしくお願いいたします。

出身地 … 東京都
趣味 … 音楽鑑賞
血液型 … A型
好きな言葉 … 一生懸命



施設案内



ヒューマンサポート草加 デイサービスセンター

〒340-0048 埼玉県草加市原町 2-4-3

TEL 048-944-4800

FAX 048-944-4802

URL [http:// nhs-day.jp](http://nhs-day.jp)



大人の雑学

『かまくら』に関する雑学

- 1、かまくらが風を遮断するから。
- 2、七輪の火などによって暖められた空気の循環が、狭い空間の中で活発に行われるから。
- 3、雪の壁の優れた断熱効果が発揮されるから。

この断熱効果は雪の中に多く含まれている空気によるものです。空気は熱を伝えにくい性質があるため、その空気を多く抱え込んだ雪の壁にも、熱を遮断する効果があるのです。かまくらの中の熱気を外へ逃がさず、さらに、外の冷気を遮断して内部が冷えることも防いでいます。



様を祀ります。お参りしたい大人たちが来ると、地元の子供たちが甘酒や焼いた餅で出迎えてくれる、雪国の伝統文化です。

1月の予定

【アド街ック！】初詣『川口峯八幡』	1/4
【美味しんぼ倶楽部】“七草粥”	1/7
【美味しんぼ倶楽部】鏡開き“おしるこ”	1/11
【ボランティア訪問】昭和の歌を歌おう	1/15
【美味しんぼ倶楽部】ピザ釜で“ピザ”を焼こう	1/17,22
ハツラツ健康塾	1/17
【日本列島まるかじり】高知県	1/18
【ボランティア訪問】ウクレレ演奏会	1/23
【イッテ究！】草加伝統産業展示室誕生日会	1/24