



7月 ふれあい長寿苑

～お知らせ～

例年行っていた長寿苑祭につきましては、今年も新型コロナウイルス蔓延防止の観点により、残念ながら中止と致しました。

また、新型コロナワクチン接種は、今月7月20日時点で入所中の希望者は、全員接種を終える予定です。いつの日か、利用者様・ご家族様・職員で触れ合える日が来ることを心より願っております。

※下記の保険者証の有効期限が令和3年7月に切れます。更新手続き後、市役所より送付されますので、届きましたら、事務所まで提示お願い致します。

- ①介護保険負担割合証
- ②介護保険負担限度額認定証（1～3段階の方）
- ③後期高齢者医療被保険者証

介護保険負担割合証	
被保険者氏名 姓 名	
姓	
名	
住所	
生年月日	
性別	
介護保険被保険者種別	
介護保険被保険者番号	
介護保険負担割合	
介護保険負担割合の決定理由	
介護保険負担割合証の発付年月日	
介護保険負担割合証の有効期限	
介護保険負担割合証の発付機関	
介護保険負担割合証の発付担当者	

介護保険負担限度額認定証	
被保険者氏名 姓 名	
姓	
名	
住所	
生年月日	
性別	
介護保険被保険者種別	
介護保険被保険者番号	
介護保険負担限度額	
介護保険負担限度額の決定理由	
介護保険負担限度額認定証の発付年月日	
介護保険負担限度額認定証の有効期限	
介護保険負担限度額認定証の発付機関	
介護保険負担限度額認定証の発付担当者	

6月14日(月) 通所リハビリ 誕生会

誕生者をお祝いし、風鈴を手作りしました。膨らませた風船に和紙を張り重ね、乾かし風船を割り、和紙にひもを通して、鈴と短冊を付けて仕上げました。風船に和紙を貼る作業が難しそうでしたが、職員と一緒にいき、きれいに貼れ、かわいい風鈴ができてみなさん喜んでおられました。



6月26日(土) ティーパーティー

6月のティーパーティーは、みんなでゲーム『花の名前ビンゴゲーム』を楽しみました。知っている花の名前を戦略的に出していき、マスをうめていくゲームです。皆さんが花の名前をたくさん知っていることに職員一同驚愕！！皆さんの知識に恐れ入り盛り上がった午後となりました。





腰痛でお悩みの方へ

リハビリ科 PT

『腰痛はどうしたら良くなるのか！？』 腰痛の予防について考えます。

腰痛の予防には、『寝返り』と『寝具の湿度調節』が深く関わってきます！！

寝返りの回数は腰痛と比例していると言われ、回数が少なくなると腰痛になりやすいです。年を重ねるほど寝返りの回数は少なくなります。そのため寝る前と寝起きに無理のない範囲で体を捻じると良いです。



寝具の湿度調節は睡眠の質に直結します。人は一晩で約ペットボトル1本分(500ml)の汗をかきます。湿気が多くたまった布団やベッドで寝る事は、睡眠の質が下がり体の負担となります。その為、少なくとも2日に1回は布団の手入れや布団干しを行いましょう。

日々の生活習慣が自分自身の健康を大きく左右します。体調が悪くなってから治すには、より多くの時間を要するため早くからの予防が必要です。『自分の健康は自分で守る』この意識が一番の予防薬になります。病にも負けずコロナにも負けず、健康に過ごすための生活習慣を心がけましょう。



7月誕生者

8月行事予定 21日(土)ティーパーティー

(令和3年7月7日発行)