

7月 ふれあい長寿苑

～お願い～ ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

★下記の保険者証の有効期限が令和4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



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

★新型コロナワクチン追加接種(4回目接種)について★

皆様方には長期間にわたる面会制限など新型コロナウイルス感染症対策にご協力頂き心から感謝申し上げます。

さて、入所利用者様の新型コロナワクチン追加接種(4回目)について、ご希望される方は、『接種券兼予診票』がご自宅に届きましたら、『接種券兼予診票』に必要事項をご記入の上、長寿苑までご提示下さい。※今回は、モデルナ社のワクチンです。

尚、ショートステイ・通所リハビリテーション・デイサービスふれあい長寿苑をご利用の皆様には、かかりつけ医にて、予約・接種をお願い致します。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

6月8日(水) 通所リハビリ 誕生会(フレンチトースト作り)

約5cm角のパンに卵液を染み込ませ、ホットプレートで焼きます。丁度いい焼き目で裏返すのが難しかったです、「おいしい！」という利用者様の声もありました。

6月9日(木) 通所リハビリ 誕生会(小箱製作)

6月の花と言えば紫陽花と答える方も多いと思います。紫陽花をモチーフとした小箱を作ってみました。花の色はそれぞれが思い浮かぶ色で、本物のようにきれいに出来ました。長寿苑正面に植えられている紫陽花も咲いていますよ！！



6月25日(土) ティーパーティー

6月に誕生日を迎えた方々をお祝いした後、都道府県を使つてのビンゴゲームをしました。頭の中で47都道府県名を思い出しながらマス目を埋め、順番に発表される都道府県名があるかドキドキしつつ、ビンゴが揃うのを待ちました。皆さんも脳トレでやってみてはいかがでしょうか！！



肩の痛みでお悩みの方へ 第7弾 理学療法士

今回は、四十肩や五十肩になってしまった際、日常生活でやってほしいことと気を付けてほしいことを前回は引き続き残り2つお伝えします。

2. 痛みが出る様な動き・姿勢には注意！！

痛い方の肩には特に注意しましょう。電車やバスの中では、痛む肩の方で吊り革や手すりを持たないようにしてください。急ブレーキなどで、不意に肩に負担がかかるので大変危険です。また、物を持つ時には、工夫するように！痛む肩の方の腕では、荷物を持たないようにしてください。



3. 寝る姿勢について！！

寝る時は、枕やタオルで肩と肘を支えましょう。寝ている時に痛みがある場合は、仰向けになり、痛みのある肩と肘の下に枕やタオルを置いて支えましょう。肩の冷えと痛みを和らげることができます。また、手はクッションや細く丸めたタオルケットなどを抱えるようにしましょう。

次回は、四十肩や五十肩の予防に効果的な運動を掲載いたします。お楽しみに！



7月誕生者

8月行事予定 20日(土)ティーパーティー

(令和4年7月7日発行)