

ご家族様、地域の皆様には日頃より、きもべつ喜らめきの郷・るすつ銀河の杜に対し、ご支援を賜り心よりお礼申し上げます。

昨年12月に中華人民共和国河北省武漢市で初めて新型コロナウイルスが検出されて以降、世界各地で感染が拡大し、日本国内でも4月に緊急事態宣言が出されてから私たちの生活は一変しました。

小・中学校は臨時休校、スポーツ界では春のセンバツ高校野球、夏の甲子園も中止となり、選手たちは悔し涙を流していました。また、コンサートや演劇イベント等は軒並み中止。若者の外出は減少し、「まち」から人が消えました。

野球でたとえると6回を終了し、3対1で新型コロナウイルス感染症の影響で喜らめきの郷・銀河の杜は地域活動が制限されております。

しかし最近、大学・会社では授業や研修、会議がそして飲み会までオンライン主体という新しい生活様式が徐々に確立し、違う形式で人が戻ってきた感じがします。

病院・高齢者施設等についてもオンライン面会を実施しておりますが、ご家族が一番希望されている。「会いたいときに会える環境」までは至っておりません。

喜らめきの郷・銀河の杜の現状については、まずはご入居者様の健康・命を守るため「施設内にウィルス絶対に持ち込んではいけない。」思いで職員には行動の自粛を始め、勤務前の検温、指手の消毒等々励行しているところであります。

また、面会につきましては予約、面会人数、面会時間、面会場所等の制限をさせていただき、ご入居者様、ご家族様等には依然ご迷惑とご心配をお掛けしています。

今後は、「地域に根ざし、誰でも立ち寄り、気軽に利用しやすい施設」を再度目指しておりますのでご理解いただき、ご指導、ご鞭撻をいただけると幸いです。

きもべつ喜きらめきの郷 るすつ銀河の杜
施設長 三好 誠

皆様へ、ホッとひと時、お届けします
喜らめき・銀河タイムス



Best Foto

今月の笑顔あふれる写真をご紹介します



社会福祉法人 溪仁会 経営理念

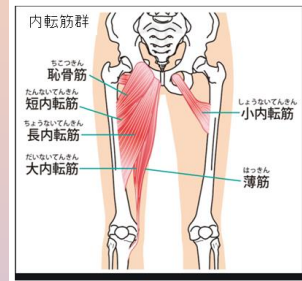
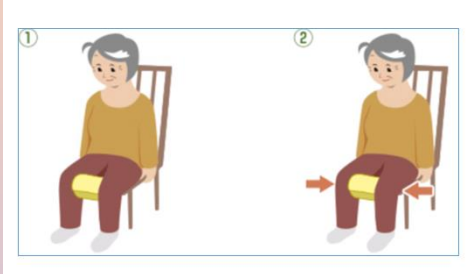
- 一. 安心・安全
- 二. 信頼・満足
- 三. 地域に貢献



お家で簡単、「元氣杜々・心喜ら々」体操！③

最近では日中も寒い日が続き、体を動かすことも億劫になりますが、そんな皆様へ喜茂別町立クリニック2Fで予防教室を担当していた工藤・小玉両インストラクターが本紙をご覧の皆様に、「元氣モリモリ・心きらめく」体操を伝授いたします。

Lesson2 【内転筋】



1. いす等に座った状態で、姿勢を正す。
2. つま先の向きと、膝の向きが常に揃っているようにする。
3. 膝で、ボールやクッション・バスタオルを(厚くして)挟む。
4. 息を吸い、吐きながら挟んでいる物を両足の太ももで押しつぶす。
5. 5秒ほどその状態を維持したら、ゆっくりと戻します。
6. 5. 6の動作を10回繰り返します

※慣れたら10回×2～3セットと増やしていきましょう。

※息は止めずにおこないます。



杜々・喜ら々体操は最高！

太ももの内側(内転筋)をトレーニングすることで得られる効果

- ① 体幹を引き締め正しい姿勢の保持
- ② 尿漏れの防止・改善



タイムス掲示板

インフルエンザ予防接種(ご入居者様対象)

お手紙でもお伝えしておりますが、今年もインフルエンザの流行に備え、ご入居者様の発病及び重度化を防ぐ目的で希望の有無を確認したうえで、11月から12月中に予防接種を予定しております。(多機関での予防接種の予定のある方やアレルギー等の身体症状がある方で予防接種を希望されない方に関しましては、下記の各施設相談員までお申出下さいますようお願い致します。

きもべつ喜らめきの郷 生活相談課 赤坂・吉田 (TEL:0136-33-2711)
 るすつ銀河の杜 生活相談課 長谷川(TEL:0136-46-2811)