

ミャンマーから技能実習生の

第二陣がやって来ました。

昨年の 4 月、ミャンマーから 2 名の技能実習生が来てはや 9 ヶ月が経過しました。2 人とも日本に慣れ、元気に働いております。

そのようななか、12 月から新たに 2 名の技能実習生が勤務となりましたので、プロフィールとともにご紹介致します。



きもべつ喜らめきの郷 配属

名 前： ティンティンさん

年 齢： 24 歳

家族構成： 8 人家族

好きな日本食： 刺身・みかん・ラーメン・にんじん・トマト・パン

趣 味： 旅行

日本に来てビックリしたこと： まだわからない日本語が多く戸惑います。

皆様へ一言： 職員さんから日本語を教えてもらいたい。

北海道の方言を教えてもらいたい。



きもべつ喜らめきの郷 配属

名 前： ス・モン・タントさん

年 齢： 21 歳

家族構成： 4 人家族

好きな日本食： 果物

趣 味： 本を読む

日本に来てビックリしたこと： 雪を見たことはびっくりしました。

皆様へ一言： これから日本語も仕事も一生懸命頑張っていきます。長く仕事をしたいのでよろしくお願い致します。

喜らめき・銀河タイムス

皆様には、ホッとひと時、お届けします！



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



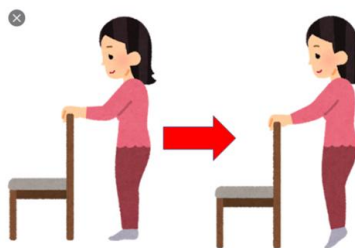
もりもり き きら お家で簡単、「元気杜々・心喜ら々」体操！④

毎日のお仕事と除雪で体に疲労がたまっていませんか？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る工藤・小玉両インストラクターが本紙をご覧の皆様に、「元気モリモリ・心きらめく」体操を伝授いたします。

つま先立ち運動（カーフレイズ） ～ふくらはぎを鍛えたら、いいことがいっぱい～

- ・ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれています。
- ・血液を送る働きをしているのは心臓ですが、筋肉も血液を送ります。
- ・ふくらはぎを動かすと足の血管が押しつぶされて血液がながれやすくなるのです。
- ・脚の血管をより効率的に心臓に戻すには、ふくらはぎを動かして鍛えることが大事なのです。
- ・期待できる効果：決行促進・冷え性予防・むくみ予防・足が疲れにくくなる。

ふくらはぎの代表的な筋肉は
腓腹筋（ひふくきん）とヒラメ筋



椅子の背に軽くつかまり、3秒かけてつま先立ちをしてから、3秒かけて元に戻ります。ゆっくり行うほど
負荷がかかりますよ。
回数：20回を2セット

～タイムス掲示板～

アンケート調査（入居者ご家族対象）

1月の請求書と一緒に同封させていただきましたアンケート調査の〆切り期限が、2月中旬となっております。まだお手元にお持ちのご家族につきましては、お早目のご郵送をお願い致します。

なお、ご不明の点がございましたら、下記の各施設生活相談員までお問い合わせください。ますよう、重ねてよろしくお願い致します。

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