

介護老人保健施設 せいふう若葉だより

〒666-0236 兵庫県川辺郡猪名川町柏梨田イハノ谷250番地

TEL 072-766-7410 FAX 072-766-7411



令和5年
2月発行
第52
号

2023年を迎え1カ月が過ぎました。毎日寒い日が続いており、インフルエンザや新型コロナにかからないように体調管理にお気を付けてください。

入所

1月11日に2階フロアでは新年会を行いました。ご入居者様はとても喜んで顶けました。福笑いとお×ゲーム、そして、マツケンサンバをご覧頂きました。



1月生まれのお誕生日会も1月25日に行いましたが、新聞上の都合上、掲載出来ず、申し訳ございません。9名の方が誕生日月でした。おめでとうございます！！

1月18日ステーキが昼食に出ました。目の前で焼かれるのをビックリしてご覧頂きました。



◆ガラス越し面会のお知らせ

新型コロナウイルス感染対策の為、直接対面の面会や施設内立ち入り制限は引き続き継続させて頂いています。

時間は1回10分間の完全予約制で、月曜日～金曜日（祝日除く）の①15：15～②15：30～の

2回で実施しております。面会者人数は1回3名様まで、ご家族・ご親族のみでお願い致します。

※ご予約は月曜日～金曜日（祝日除く）の14時～16時の間でお電話にて承っています。TEL 072-766-7410

詳しくはせいふう若葉のホームページの面会のお知らせをご覧ください。

◆ご協力をお願い

入所者さまへのお荷物の預かりや、お洗濯物の受け渡しは1階受付前に対応させて頂きます。

受け渡しの際、検温と体調確認表のご記入をお願い致します。

配膳やお食事の介助等の都合上、申し訳ございませんが洗濯物の受け渡しは下記の時間内をお願いいたします。

ご理解とご協力の程、引き続きお願い致します。

受付時間：午前9：00～11：30

午後13：00～17：30

3月の予定

訪問歯科・・・ 1日、15日、29日

訪問理美容・・・15日

ご希望ありましたらお電話でお知らせください。



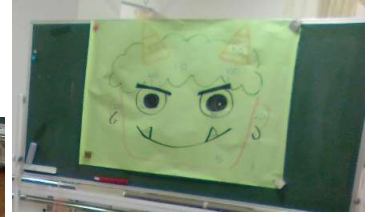
1月16日(月)
川西警察署の方が来られ「詐欺被害に遭わない為にはどうすればよいのか」というお話をしていただきました



皆さん真剣に話を聞いておられました

マグネットを豆に見立て
合計点を競う鬼退治ゲーム

鬼は～外!



振りかぶって「エイッ！」

日頃のストレスも一緒に発散!?笑

作品作



カレンダー作



～2月16日(木)～
目の前でステーキを焼いて利用者様に食べていただくイベントがあります♡
何と！A4ランクのお肉だそうです
詳細は次号をお楽しみ



リハビリ通信

レッグプレスマシン編

今月はレッグプレスマシンについてご案内致します!

どんなマシンなの?

立ち上がりや段差昇降が楽になる筋肉を鍛えることができます!

関節痛があるけど大丈夫?

負荷をコントロールすれば安全に使用できますよ!

やってみようかしら?

お体に合うかどうか見せて頂きますので、興味のある方は担当者にお声かけ下さい!

正しい使い方

吐きながら...

吸いながら...



- ①息を吐きながら両足で板を押します。
※膝を完全に伸ばさないのがポイントです!
- ②息を吸いながらゆっくりと膝を曲げます。

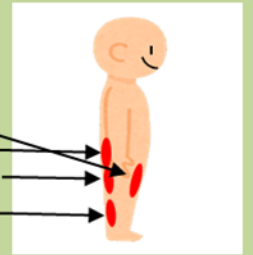
コラム

レッグプレスマシンは効率的に、

- ①大腿四頭筋 (太ももの前)
- ②大臀筋 (おしり)
- ③ハムストリングス (太ももの裏)
- ④下腿三頭筋 (ふくらはぎ)

を同時に鍛えることができます。これらの筋肉は重力に逆らって立ち上がる・座るなど自分の体を動かすために必要な筋肉です。いつまでも自分の力で立ち座りしたいですね。

是非マシンも有効活用し、より元気になって下さいね!





せいふう若葉

給食だより

2023年 2月 第 15号

*せいふう若葉のお食事紹介「ステーキの実演調理」

1月18日に、療養の2階でステーキのイベントを行いました。アイスフィンクという調理ワゴンの鉄板で、A4ランクのステーキ肉を焼いて提供しました。写真は、調理師さんがステーキを焼いているシーンと、焼く前のお肉と野菜の飾り切りです。食堂で実演調理をしたので、焼きたてアツアツのステーキを召し上がっていただき、肉が焼ける香りや、いつもと違った雰囲気も楽しんでいただけたので、とても好評でした。療養3階と通所は2月に実施を予定しております。



*2月の行事食などの予定

2月1日

節分

巻きずし
(昼)

2月22日

誕生日会

誕生日ケーキ
(おやつ)

節分は2月3日ですが、行事の都合で2月1日に巻き寿司を提供します。

月末には、翌月の献立表をお渡しできます。
ご希望の方は、スタッフまでお申し付けください。