

梅だより

verde



ベルジとはポルトガル語で「緑の」という意味です。
木々の枝葉や、若草のみずみずしい様子を表しています。

〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 845-3

グランドホーム箕輪

☎ 027-371-3717 📠 027-371-3730

E-mail g-minowa@e-verde.co.jp URL <https://www.e-verde.co.jp>

発行責任者：専務取締役 大久保 健司

支配人 高橋 秀彰

グラントホーム箕輪 4月の出来事

お花見

春の恒例行事として三ツ寺公園へお花見に出かけました。満開の桜が広がる中、ゆっくりと園内を散策しました。外の空気に触れることで気分転換にもなり「やっぱり外は気持ちいいね。」「昔よく花見にいったのを思い出すよ。」といった声も聞かれました。座って桜を眺めながら談笑する場面も見られ、季節を感じながら穏やかな時間を過ごして頂くことが出来ました。



春の健康診断

利用者様と施設職員の健康維持と早期発見・早期対応を目的に健康診断を実施いたしました。

利用者様は採血、心電図、レントゲン検査を行い、日頃の体調変化だけで把握しきれない部分についても確認を行っております。今後は結果をもとに、必要に応じて医療機関と連携しながら、より安心して生活して頂ける環境づくりに努めてまいります。



癒し系ピアノ/演奏会



今月は「癒し系ピアノ」の慰問をお招きしました。やわらかく心地よい音色がフロア全体に広がり、利用者様も自然と表情が和らいでおられました。

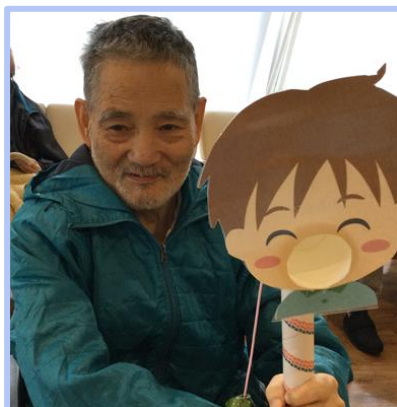
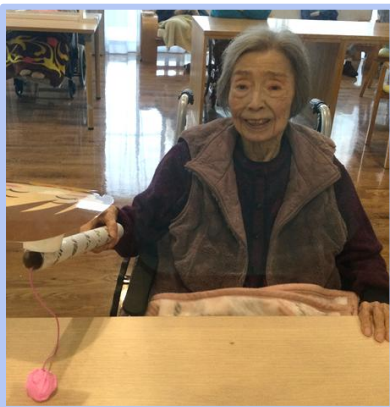
演目は『マツケンサンバ』や、いきものがかりの『ありがとう』名曲『川の流れるように』など十数曲を披露していただきました。

音楽には気持ちを落ち着かせたり回想を促したりする効果もあり、心身ともにリラックスできる貴重な時間となりました。



デイサービス

今月のレクは「お団子食べたいな」を実施しました。けん玉の要領でお団子を口元に見立てた部分へ運ぶゲームで、楽しみながら手先の運動や目と手の協調性、集中力の向上を図る内容となっています。「思ったより難しいね。」といった声が多く、成功した際には周りから拍手が起こるなど利用者様同士の自然な交流が生まれていました。また、運動器具を使ったりハビリは、機能訓練指導員とお喋りをしながら楽しく取り組んでいます。



支配人挨拶

このたび4月1日付で
グランドホーム箕輪、
支配人を拝命致しまし
た高橋秀彰と申します。



日頃より当施設の運営にご理解とご協力を
賜り、心より感謝申し上げます。

ご利用者様お一人お一人が安心して穏やか
に過ごしていただけるよう、またご家族の
皆様にも信頼していただける施設づくりを
目指し、職員一同と力を合わせて努めてま
いります。

まだまだ至らない点もありますが、皆様
のお声を大切にしながら一歩ずつより良い施
設にまいります。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

お知らせ

★高崎市健康づくり受診券が届
きましたら施設までお持ちい
ただるか、ご郵送いただきま
すようお願い申し上げます。

注：受診券は切り離さないで
ください。



編集後記



4月の桜・入学式も終わり、あっという間に1ヶ月が経過しました。
さて、5月といえば寒暖差や心機一転生活環境も変わる方が多く自律神経が乱
れやすい時期と言われております。いわゆる「五月病」です。具体的には朝起
きると体が怠い、日中に眠気が強くなる、仕事のやる気が起きないなどの症状
を表します。今回は、そんな五月病を少しでも改善していく方法をご紹介します
て頂きます。その方法とは…現代の方々不足しがちな「運動」です。運動を
行くと、脳内からセロトニン・ドーパミン・エンドルフィンなどの幸せホルモ
ンと呼ばれるホルモンが分泌され、やる気・睡眠の質向上、気分転換を図るこ
とが出来る為、結果として五月病を改善する一つの手段となります。
また、私は普段から機能訓練といった利用者様一人一人に合った運動指導をさ
せて頂いております。その為、指導させて頂く立場としまして、休みの日は必
ず軽いジョギングや筋トレをして運動する習慣を心がけております。
夏が近づき焦って運動を始めると、熱中症のリスクが高まりますので、皆様も
今月から早めの暑熱順化していく事をお勧め致します。

機能訓練：岡本 彰也