



CONTENTS 今月の 主な内容

みのり苑リハビリ室	P.2
みのり苑行事予定	
みのり苑通所コーナー	P.3
みのり苑入所コーナー	P.4
みのり苑からのお知らせ	P.5
ケアハウスボナール十和田	
十和田デイサービスセンター	P.6



面会制限のお知らせ

新型コロナウイルス感染症については、「緊急事態宣言」が全面解除されましたが、今後は「第二波」が来る可能性が高いといわれています。当施設といたしましても国の指針にしたがい、これまでと変わらず入所者様が重篤な場合を除き**面会を中止**させていただきます。ご不便をお掛けたいと思いますがご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、面会につきましては感染防止の対策を取った方法を検討中ですので決定しましたらお知らせいたします。

施設管理業務及び認定調査等でご来苑される方々につきましては、これまで通り施設内窓口でお声をかけていただきマスク着用にて入館していただいております。施設内窓口で体温を測定し、37.5℃以上あった場合には入館をお断りさせていただいております。

ご不明な点がございましたら、下記対応窓口までご連絡ください。

—対応窓口—

老人保健施設みのり苑
電話 0176-25-1100

ケアハウスボナール十和田
電話 0176-22-2211



新型コロナウイルス感染症の感染防止対策により、今年度開催予定だったみのり苑夕涼み会、ボナール十和田地域交流祭は中止いたします。

福祉の里 施設連絡先

■老人保健施設 みのり苑	TEL 0176-25-1100
■ケアハウス ボナール十和田	TEL 0176-22-2211
■福祉の里 アネックス元町	TEL 0176-21-1888

みのり苑デイケア専用回線

TEL 0176-25-7000

検索は「福祉の里 十和田」で!

www.fukushinosato.com
www.福祉の里.jp



みのり苑 リハビリ室

自宅でできる運動

新型コロナウイルス感染予防のための外出自粛が緩和されましたが、まだまだ安心できる状況とは言えず、通所リハビリをご利用の皆様には、引き続きご不便をおかけしております。

今回も多くの皆様に特にご使用頂いている3つのリハビリマシンで得られる運動効果をもとに、代替の運動をご紹介します。ご利用者様もご家族様も一緒に体を動かして、この期間を乗り越えていきましょう。



①

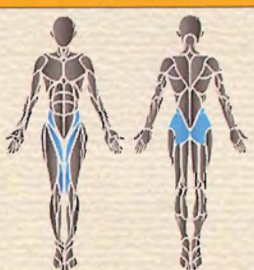


②



③

今回は②のリハビリマシンの代替の運動のご紹介です。

筋群	エクササイズ	効果、目的
 ②大腿四頭筋 ハムストリングス	 脚を水平位置まで伸ばし、そのまま10秒数えます。数え終わったら脚をゆっくりと降ろします。これを左右それぞれ10回繰り返します。	起立、歩行の安定、膝関節周囲の可動性と安定性向上に。
	 椅子やテーブルを支えにし、一方の踵をゆっくりと快適な高さまで上げ、下ろします。これを左右それぞれ10回繰り返します。	

次号は、③のリハビリマシンの代替運動をご紹介します。

運動を行ううえでの注意点

良い事づくしの運動ですが、やればやるほど良いわけではありません。

次のような点に注意して行いましょう

- ・次の日まで疲労が残るようだと、やり過ぎです。
- ・運動をしている最中に痛みが出るのも、よくありません。
- ・工夫しても痛みが出る場合は、行わないでください。

みのり苑 行事予定

通所リハビリテーション

入 所

6月27日(土)

縁日屋台 ～みのり横丁～

毎月恒例の縁日屋台「みのり横丁」。今月の屋台は「やきそば」「ちんちんアイス」ゲームは「ヨーヨー釣り」です。皆様奮ってご参加下さい！

- ・施設内で行う活動の充実を図るため皆様からのご要望等あれば職員までお声掛けください。

6月22日(月) 新館・1階合同「手作りおやつ～ずんだ団子～」
6月頃から旬を迎える枝豆を使い、職員が愛をこめて作ります。

6月28日(日) 2階南「空カラ大会！～空手とカラオケを楽しもう～」
皆さんが大好きなカラオケを行います！空手経験者の職員による演武も登場します。利用者間の距離に配慮しながら行います。

7月7日(火) 2階東「ケーキバイキング」
4種類ある中から、3個好きなケーキを選んで楽しい、おいしいひとときを過ごします。！

7月8日(水) 1階・新館合同「7月生まれの誕生会」
夏の日差しや風を感じ、草木、花を見ながらお茶会をします。

7月22日(水) 新館・1階合同「合同制作」

7月26日(日) 2階南「和菓子バイキング」

みのり苑 通所コーナー

体験利用募集中

くわしくは
0176-25-1100

苑庭ウォーキング はじめました



通所では天候の良い日に、歩行訓練の一環として「苑庭ウォーキング」を実施しています。リハビリスタッフが付き添いのもと利用者様の体調を見ながら行います。

日課のリハビリを済ませた山辺様、入浴までの待ち時間を利用して苑庭を歩き、歩行時は万歩計をつけてもらい歩数の測定を行っています。この日の目標は3000歩！30分～40分ほど苑庭を歩き3240歩を達成しました！

「外を歩くのは気持ちがよい！」などの言葉もあり、楽しみながら取り組まれています。

誕生者紹介



吉岡 ミネ様

みのり苑に来ると、たくさんの友達がいるので楽しく通っています。

切田温泉も身体に良くて腰の調子が、とても楽になりました。たまにカラオケで歌ったり、レッドコードエクササイズを楽しんでいます。



江刺家 イヨ様

みのり苑に来てほしい6年くらいになります。温泉がとても気持ちよく、職員さんも優しくしてくれます。仲間と話したり、楽しく過ごしています。

6月誕生者

お誕生日おめでとうございます。

五十嵐 てい子 様	江刺家 イヨ 様	大坂 則子 様	角田 シミ 様
氣田 タミ 様	斎藤 ミエ 様	立崎 みさ 様	千葉 美子 様
中川原 トキエ 様	吉岡 ミネ 様	米沼 正志 様	

みのり苑 入所コーナー



2 階南 テーブルレクリエーション



風船バレー大会を予定していましたが、3密を避けるため、紙コップを使ったレクリエーションに変更しました。番号を振ってうつぶせにした紙コップを柄のついた紙コップで番号順に重ねていきます。皆さん苦戦しながらも楽しく競争していました。

新館・1 階合同 手作りおやつ「鯉のぼりクレープ」



当初みんなでおやつを作る予定でしたが、感染症対策で職員が作り、皆様に振る舞うことになりました。みなさん見学のみでしたが、興味津津で作業を見ておられました。完成した鯉のぼりクレープは、はじめの方が皿からはみ出そうなサイズでしたが、みなさん喜んで「美味しいよ。」と話し、ペロッと食べてしまいました。

新館・1 階合同 手作りおやつ「桜もち風おやつ」



利用者様と一緒に作る予定でしたが、新型コロナウイルス感染症対策のため、職員だけで作ることになりました。作業中や食べる時は、利用者間距離に配慮して行いました。いつもと違う雰囲気の手作りおやつとなりましたが、味はいつもどおりおいしくできました。

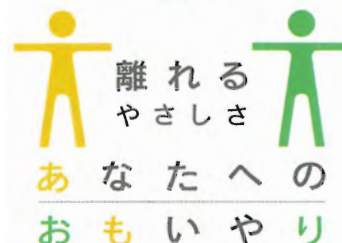
みのり苑からのお知らせ

「あおりオベーション」は、感染防止に関する正しい知識の普及、感染者やその家族への配慮、医療従事者など最前線で働く方々への感謝などの気運を盛り上げていくために取り組むものです。

「オベーション」には「拍手」という意味があります。不自由な生活の中でも日々冷静に行動してくださっている県民の皆さん、自らを、そして周りの方々とたたえ合い、拍手を送りましょう。

感染拡大の防止に向けて、「離れるやさしさ～あなたへのおもいやり～」を合言葉に、「3つの密」の回避の徹底、外出時における人との適切な距離の確保などをお願いします。

今は、距離をとることが、思いやりであり、やさしさです。
皆さんのご理解とご協力をお願いします。



ケアハウス ボナール十和田

☆体験入居を利用できます☆

ケアハウスボナール十和田では、体験入居することができます。ボナールはどんなところだろう？と日頃から思っている方、体験利用してみませんか？

体験入居についての利用期間や利用料金など詳細については、下記担当者まで、お気軽にお問合せ下さい。

ケアハウスボナール十和田

電話 (0176) 22-2211 担当 松田

☆当施設について一部紹介します☆



6・7月の行事

※下記の「買物・ドライブ外出」については、中止とさせて頂く可能性があります。

6月20日 介護予防体操

6月30日 イオン十和田買物外出

26日 サクランボ狩りドライブ外出

7月1日 市内外出支援

27日 スマイルカフェ

3日 スーパーシティアサヒ買物外出

十和田デイサービスセンター

気をつけましょう！



気候もよくなり暖かく過ごしやすい時期になってきました。普段から利用者様にも、ご協力いただきマスクをしてもらってます。マスクをしていると暑さが増し、体の中に熱がこもり「隠れ脱水」になりやすい状況にあると言われています。日頃から皆様にも水分補給をお勧めしていますが、これからは梅雨時期にもなりますので、いつも以上にこまめな水分補給をお願いしたいと思います。



体力をつけるぞ！



ぬり絵作品



今月の一コマ



小嶋さん家のお花きれいです。



後、もう少し。

6・7月の行事予定

6月21日 6月生 誕生会

7月19日 7月生 誕生会

Happy Birthday

◆行事からのお知らせです。外出行事は新型コロナウイルス感染症対策により中止しております。

入浴時、タオル・バスタオルの間違いがあるため名前の記入をお願いします。また貴重品（現金、メガネ、時計）等、自己管理して頂くようお願いいたします。ご理解の程よろしくお願い致します。

6月誕生者

気田	ち	彖	様	小	泉	礼	子	様
鈴木	鐵	男	様	高	橋	す	わ	様
高見	ト	シ	様	滝	沢		翠	様
田中	キ	ミ	様	田	名	部	京	子
多比良	チ	ヤ	様	布	施	文	雄	様
丸井	キ	ヨ	様					

♥お誕生日おめでとうございます。♥

■発行人／社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 十和田市大字切田字横道100-22

TEL 0176-25-1100 FAX 0176-25-1115