

みつみ学苑 通信 Together

～共に生きる～

No. 285号 2024年12月発行



社会福祉法人みつみ福祉会
みつみ学苑
発行責任者 関真博

〒669-3141 兵庫県丹波市山南町岩屋2004
TEL (0795) 77-0094
FAX (0795) 77-1981

E-MAIL mitumi04@mx.nkansai.ne.jp

すまいるG 余暇活動

ドライブ
&
マクドナルド



今回は、皆さん大好きなドライブ♪そしてマクドナルドでドライブスルーをしました！皆さんお揃いでビックマックセットを購入し苑に帰り美味しそうに食べられました★いい笑顔ですね！また行きましょうね。

なでしこG おやつ作り ★カップケーキ★

スポンジケーキに生クリームをのせて果物、おやつで飾り付け♪余暇活動は皆さんの意欲を引き出せますね！大切な活動です。



皆さんで写真★

美味しー♪



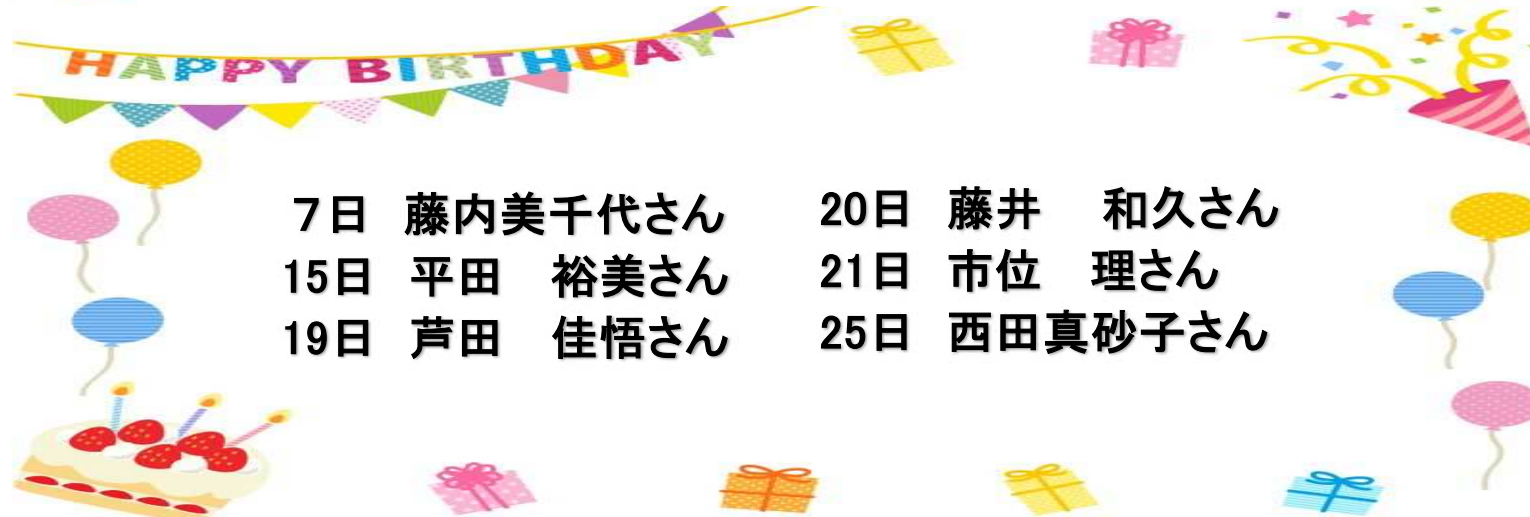
12月

5日 石井院長診察
9日 田中囑託医往診
19日 石井院長診察

20日 クリスマス会
23日 田中囑託医往診
26日 オーダーメニュー
26日 PT来苑
27日 迎春準備



☆ひだまりグループ☆
壁紙作品



7日 藤内美千代さん
15日 平田 裕美さん
19日 芦田 佳悟さん

20日 藤井 和久さん
21日 市位 理さん
25日 西田真砂子さん

人事異動

おがわの里より
芦田 達司職員
よろしくお願いします



・衣笠 和義職員 おがわの里へ

訃報

酒井 和彦さん



入院加療されていましたが、11月19日にご逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。



稲上 知之 職員 柔道整復師

みつみ学苑では、ご利用者の残存機能の低下を予防としたりハビリ、生活支援員として従事されています。時には職員の体のケア相談役としても活躍されています。

今回は1人でもできる全身に効くストレッチを紹介♪

もちろん人の手も借りてできるので是非！

※ストレッチルール

- ①必ず左側からしましょう
- ②姿勢を10秒保持しましょう
- ③10秒保持を3セット行う



①片手を膝頭付近、もう一方の手を骨盤へ矢印の方向に押し、この状態を10秒保持。これを3セット行う。

②両手で膝を持ち矢印の方向へ押し、この状態を10秒保持。これも3セット行う。

③この姿勢保持を左側から3セット、右側を3セット行う。



肩



左の画像が施術前、施術後の写真です！私もやってみましたが、肩の上り具合は特にびっくりしました。

簡単なストレッチですが、全身の柔軟性が向上するストレッチです。動作も難しくないのです是非一度お試しください！



前屈



後屈



日中活動を行う、余暇を楽しむ。その中で日々身体を動かしながら生活していくことが大事ですね。

令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されました。

では合理的配慮とは？

調べると色々な言葉がでてきますが、、要約すると**全ての人が等しく社会に参加できるように配慮すること**です。みつみ学苑では、休業日に自動販売機でジュース購入をしています。



ご利用者の中には自動販売機まで行く事が難しい方、選ぶ事が難しい方もおられます。そこで、自動販売機の写真を用意し、ご利用者に選んで頂き、職員が購入します。普段の活動からご利用者の特性を理解し、ご利用者自身が意思決定できるように支援する事も合理的配慮です。

総合防災訓練

11月10日防災訓練を行いました。山南支部の消防団員の方にも参加して頂き、非常時に備え毎年訓練を行っています。また2024年4月から**BCPの策定が義務化**されました。BCPとは「業務継続計画」といって、災害時や緊急事態に被害を最小限に抑え、重要な業務を継続し、早期復旧を図る事を目的とする計画です。当苑としても、ご利用者の安心安全を第一に今後も取り組んでいきます。

