



「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

ご挨拶

紅葉の時期も終わりに近づき、いよいよ冬がすぐそこです。駒ヶ岳の頂上も白くなる日が多くなりました。皆さま体調はいかがでしょう。今年は寒さだけではなく、ウイルス対策も特に気になる冬になりそうです。お家で過ごす時間が増えますので、少しでもロイヤル新聞が皆さまの楽しみになればと思います。そんな思いを胸に12月号スタートです！

<今からはじめよう”運動習慣”>

寒くなると自宅から外に出る機会がどうしても減ってしまいます。冬になるとみかんやお餅、鍋料理・・・食べ物も美味しくなります。そんな時どうしても気になるのが運動不足ではないでしょうか？

冬場になると多くなるのが転倒による怪我です。これは筋力低下やバランス力の低下が原因になります。特に北海道は雪が降り路面もツルツル・・・転ぶ原因が多くなります。そこで大切なのが”運動習慣”です。

当施設では初春に自宅で出来る運動を紹介したパンフレットを作成しています。雪が降り始める前から転ばない体づくりをしていきましょう！

自宅でする！

IMS(イムス)グループ 道南森ロイヤルケアセンター

体操&ストレッチ



新型コロナウイルスの影響で、外出や運動の機会が減少しています。少しでも運動不足を解消し、元気に過ごせるよう、自宅で行える運動をご紹介します！

→強化される筋肉・部位



体操の説明動画はこちらから
森町さくら体操もやってみましょう



※当施設のホームページに掲載されています。その他、気になることなどありましたら遠慮なく職員にお聞きください。

10月18日（日）フロアにて『秋の大運動会』を開催しました。

毎年恒例の「チーム対抗玉入れ」を始め、新競技の「輪っかりレー」や「カップタワー競争」を行い、皆さまの歓声や大きな笑いが起こりとても楽しまれていました。勝敗はなんと赤組白組同点となり、各組とも白熱していました。



新型コロナウイルス感染対策について

道内における新型コロナ感染者増加（渡島管内・函館市等）に伴い、利用者さまの安全を確保する為、当面の期間面会を禁止させていただきます。ご家族さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

Web面会について

当施設では面会禁止等でご迷惑をおかけしている利用者さまご家族さまに向けて少しでも顔を見てお話し出来る様にWeb面会を実施しています。

ご利用方法

- ①電話にて事前予約を承ります。
 - ②面会時間は15分程です。
 - ③当日は正面玄関にて健康チェックを実施します。
- ※Web面会の利用時間は、平日の14時～16時までとなります。



通所リハビリテーション



12月の予定

- 12月 4日 (金) 大沼ドライブ
- 12月 8日 (火) おやつレク
チョコパイクリスマスバージョン
- 12月10日 (木) 誕生会
- 12月30日 (水) 忘年会

みかんの湯・幕の内弁当

本来はちゃっぷ林館の温泉に行く予定がコロナの影響で中止となり、施設で出来る工夫としてロイヤルの大浴場にみかんを入れて皆さまで入浴しました。昼食には、ちゃっぷ林館の幕の内弁当を食べました！
温泉には行けませんでしたでしたが、温泉に行った気分になる事が出来ました。



昼食レク タコ飯・豚汁

昼食レクでは、顔程の大きさのタコを入れたタコ飯を作り、豚汁と一緒に頂きました！タコ墨が出るハプニングもありました(^-^)



秋の運動会

今年度2回目の運動会となる秋の運動会を開催しました。競技内容としては、せんべい食い競走・玉入れ・借り物競走・スタッフによる障害物競走を行い、皆さまで応援合戦も行い、とても盛り上がりました。
皆さま全力で日頃のリハビリの成果を十分に発揮し、怪我もなく楽しまれ、今回は黄色組の優勝に終わりました。(*^-^*)





あじさい



11月行事「文化祭 ～草木染め～」



11月の行事は**文化祭**を行いました。今回は毎年行っている文化祭よりも少し凝ったものを行ってみようと、日本古来よりある「**草木染め**」を実施しました。サラシをハンカチ程の大きさにカットし、玉ねぎの皮を煮出して輪ゴムで絞り模様を演出してみました。ミョウバンに漬けたら乾燥し完成です。皆さまとても素晴らしい作品が出来ました。

～あじさい行事・取組みの様子紹介～

10月26日（月）回転寿司に行ってきました。皆さま大好物のネタを食べながら、会話も弾み楽しまれている様子でした。



発行元

IMSグループ 医療法人社団 明山会
道南森ロイヤルケアセンター

連絡先

道南森ロイヤルケアセンター 電話 01374-3-2111
道南森ロイヤルあじさい 電話 01374-2-5761

住所

道南森ロイヤルケアセンター
北海道茅部郡森町字上台町326-117
道南森ロイヤルあじさい
(※「道南森ロイヤルあじさいの里」建物内)

～介護職員募集～

- 介護のお仕事に興味のある方
- これから介護の資格を取る予定の方
- 資格は持っているが、長いブランクのある方
- 介護の資格をお持ちの方

上記のいずれかに該当される方はご連絡をお待ちしております。(年齢:18歳以上)

○連絡先: 3-2111 (担当: 総務課)

※一日**無料**体験募集中です。送迎やお食事など、料金は一切頂きません。

お気軽にご利用・ご相談ください。