

「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

記録的な暖冬の中、皆さまいかがお過ごしでしょうか？暦の上では春ですが、実際は一年のうちで最も寒いのが2月です。積雪が少ないからと言って油断は禁物！巷でニュースになっている新型肺炎なにがしも、基本の予防はうがい・手洗い・マスクと日頃の体調管理！心と身体の健康を森ロイヤルと一緒に鍛えていきましょう!(^^)!

フレイル☆チェック

フレイル、
ご存じですか？

『フレイル』とは2014年頃から介護予防のキーワードとしてでてきた、近年流行りの用語です。実際には、“加齢によって心身が衰えた状態”の事を言いますが、このフレイルを経て、要介護状態へ進むと考えられています。以下のチェック5項目中、3項目が当てはまったら、フレイル状態ですよ。。(;_:)

- ☑ 食欲が無くて痩せてきた（6ヶ月間で2～3kgの減少）。
- ☑ なかなか疲れがとれない。わけもなく、疲れる。
- ☑ 歩くのが遅くなった。
- ☑ 力が入らなくなった（握力：男性26kg未満／女性18kg未満）。
- ☑ 出かけるのが億劫（軽い運動や体操を1週間のうち、一度もしてない）。

最近疲れ
やすいなあ..



いかがでしたか？チェックが3つ以上あった方への、アドバイス(*´艸`)

- ①適度な運動
- ②バランスの良い食事
- ③外出や人との繋がり



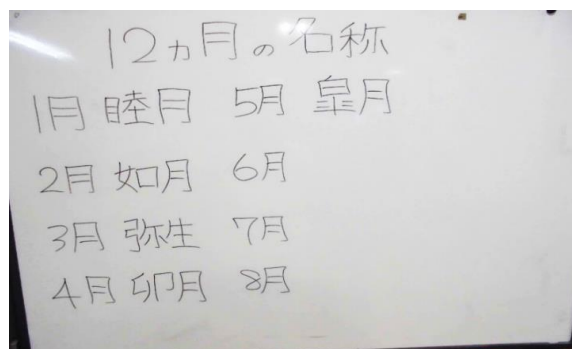
その具体的な方法を森ロイヤル職員が詳しくお伝えできれば幸いです😊

特に朗報♪ 次回のロイヤル倶楽部（令和2年2月16日10時～）では当施設の管理栄養士が“食事と栄養”についてしっかりお伝え致します。ぜひ、ご聴講を(^^)/

2 階 認知症棟

レクリエーション

フロアでは、お昼からレクリエーションを行っております。
今回はボードレクリエーションとなっております。皆さま真剣に、
答えてくれています。



今月の行事は、節分を行います。(^^♪お楽しみに！！



入

所

※行事の参加者は、通所・入所の
利用者さまとなっております。

3 階 一般棟

フロアでは、去年に引き続き花を育てています❀
花の名前は、「ゼラニウム」と言い、花の色は赤。花言葉は
「君ありて幸福」と、色で花言葉は違って来るみたいです。
室内で育てており、皆さまで協力してお世話しているおかげで
大きく育っています(*^-^*)



福 通所リハビリテーション

2月の予定

2月 4日 (火) おやつ作り

* 鬼のパンツクレープ *

2月 6日 (木) 誕生会

* バレンタインゲーム *

2月 13日 (木) バスレク大沼

* 大沼団子買えますよ *

2月 19日 (水) 昼食作り

* 大豆の混ぜご飯、さつま汁 *

2月 26日 (水) 節分

* 鬼対決 *

森町買い物レク

『しまむら』と『イエローグローブ』へ行き、買い物を楽しんでできました(^^) /



温かい
靴下選び♪



孫への
プレゼント★



昔懐かしい
テープ選び!

1月29日は!!!!

新年会

新年会を開催いたしました!

利用者さまと体の芯から温まる寄せ鍋を食べ、福笑いなど行い、皆さまの笑い声が響きわたる1日となりました(^^) /

今年も笑顔溢れる

1年となりますように☆☆

○豆知識コーナー○

2月3日は節分です。

節分といえば「鬼は外! 福は内!」と言いながら豆まきをしますよね!!

そして近年は恵方を向いて恵方巻を食べますよね! 今年の方角は……

西南西

ですのでその方角を向き、食べて縁起を担ぎましょう!!

1月の昼食作りは…

太巻きと豚汁



事務長も
巻き巻き♪



皆さまにお手伝いをして頂きながら作り、美味しく頂きました!!

2月の節分で恵方巻を食べる習慣を

先取りしちゃいました(^^) /



あじさい



行事 新年会



1月6日（月）新年会を行いました。「元氣」「福」等の書初めを行なったり、宝引き大会では、あじさい全体が新年初笑いで盛り上がりました。

行事 お楽しみ会



1月13日（月）お楽しみ会を行いました。甘酒作りや輪投げ大会等の企画で皆さま楽しまれました。

～あじさい個別活動紹介～

12月30日あじさい年末恒例の【くじら汁作り】を行いました。『昔よく作ったよね』と昔話に花を咲かせ、美味しい"くじら汁"が出来ました！



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。