

ご自由にお持ちください。

5月号

「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

皆さまこんにちは。道南森ロイヤルケアセンターです。  
例年に比べると気温は暖かいです、北海道は1日の寒暖差もまだありますので、体調を崩さずに元気に過ごしていきましょう！！  
それでは、今月のロイヤル新聞スタートです。



## コロナに負けるな自宅出来る体操&ストレッチの紹介

コロナウイルスの影響により、外出自粛・各イベント等が中止しています。当施設ではロイヤル倶楽部等の活動が中止となっています。そんな中で皆さまは、外出の機会が減り、自宅で生活する時間が増えると共に運動量も減っていると思います。そこで、当施設のリハビリ職員により「コロナに負けるな自宅出来る体操&ストレッチ」の動画・チラシを作成しました！！自宅などの狭い場所でも行える体操&ストレッチを紹介しており、16項目の中からご自身の体力に合わせて実施できるものとなっています。作成した動画・チラシは道南森ロイヤルケアセンターのホームページに載っていますのでぜひ検索してください。また、無料で動画データとチラシをお渡しできますので、いつでも当施設までお問合せ下さい！！

北海道新聞・函館新聞から取材があり、

それぞれの朝刊で掲載されました！

(右記に記事の一部を抜粋)

※次回ロイヤル倶楽部開催の日程が

決定しましたら、お知らせいたします。

『コロナに負けるな！！』

### 函館新聞

高齢者の運動不足 体操で解消  
森の老健施設が考案、動画配信

「体弱者のストレッチ」を考案した藤西さん(左)とモデル役を担ったスタッフたち

【函館市】森の老健施設(森の老健施設)が、高齢者の運動不足解消を目的に、自宅でも行える体操とストレッチの動画を配信している。考案したのは、施設長の藤西さん(左)と、モデル役を担ったスタッフたち(右)だ。この体操は、高齢者の体力に合わせて実施できるものとなっている。また、無料で動画データとチラシをお渡しできる。問い合わせは、森の老健施設(0154-222-1111)まで。

### 自宅向け体操&ストレッチ考案



コロナ禍に負けない

### 健康維持に役立てて

### 北海道新聞

## 2 階 認知症棟

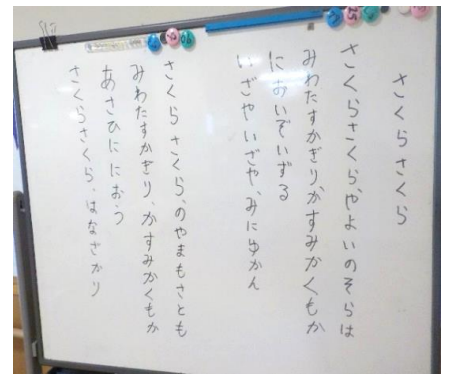
### 活動の様子

フロアではおやつレクを行いました。

おやつの内容は、春をイメージした『さくらクレープ』！！

皆さま楽しみながら焼いてました！

おやつ後は、さくらさくら等の春の歌を皆さまで  
楽しく歌いました。



# 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

4月3日（金）に「握り寿司の実演」を行いました。

実演見学後、握りたてのお寿司を皆さまで美味しく食べました。

茶碗蒸しも「美味しい」と好評でした。

5月の行事はなにをやるかお楽しみに!!詳細は後日お知らせ致します。





# 通所リハビリテーション



## 5月の予定

5月 5日 (火) おやつレク ベこ餅

5月14日 (木) 誕生会

5月20日 (水) 昼食レク 天井

5月27日 (水) 月行事

## 新しいリハビリ器具が増えました！

今月より、新しく「チェストプレス」という器具が増えました！

胸や肩の筋肉を刺激する事で、荷物の持ち運びが楽になる等の効果があります♪

皆さまも是非お試しあれ('ω')ノ



## 昼食レク・春祭り

昼食では旬の筍ご飯と豚汁を皆さまと作り、美味しく頂きました。

午後からは新年度をお祝いし春祭りを開催しました♪

開花式では『ロイヤル桜』の花びらに皆さまの今年の抱負を書きました。毎年恒例の餅つき大会では、皆さまに手助けをして頂きながらお汁粉ときな粉餅を作りました。



### 筍ご飯・豚汁



### ロイヤル桜



### 餅つき大会





# あじさい



## 4/13 (月) 行事 あじさい食堂



今回は「**第一回あじさい食堂**」としまして、外出制限中の皆さまが少しでも外食レクのように楽しんで頂けたらと思い「**ラーメン屋**」を開催させて頂きました。

味噌、塩、醤油の3種類の中から、皆さま好きな味を選び、美味しく頂きました。



## ～あじさい個別活動紹介～

今回は餃子作りです。皆さま包むのが上手で美味しい餃子が出来上がりました！

手作り  
餃子です。



美味しく  
できました。

### 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。