



「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

新年、あけましておめでとうございます！！

皆さまは今年のお正月、どのようにお過ごしでしょうか。

コロナもまだまだ流行っています。体調には気を付けてお過ごしください。

そして今年も道南森ロイヤルケアセンターをよろしく申し上げます！



今年最初のテーマは・・・**フレイル予防**について

皆さまは、フレイルをご存知でしょうか？

フレイルとは…

健康な状態と**要介護状態**の中間に位置し、加齢に伴って心身が衰え、**身体機能**や**認知機能**の低下がみられる状態のことを言います。

年齢を重ねると筋力の衰えや疲れやすさが目立つようになり、家に閉じこもりがちになります。特に今年は新型コロナウイルスが流行し外出機会が減った方も多いのではないのでしょうか。そんな時フレイルは引き起こされやすい状態になります。そこで今回はフレイル予防のポイントをお伝えしたいと思います！！

フレイル予防のポイント！

- ① しっかり食べて栄養を保ちましょう。
- ② 定期的な運動で筋力を維持しましょう。
- ③ 社会参加の機会をもち、引きこもりを防ぎましょう。

これらの3つのポイントを意識して、フレイルを予防しましょう！！
運動については当施設のホームページや先月号のロイヤル新聞をご覧ください。自宅でも出来る簡単な運動&ストレッチをご紹介します！



入所 2階（認知症専門棟）



フロアでは、様々なレクリエーション



活動を行っています。



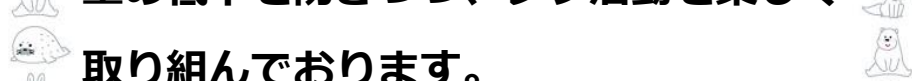
今回は「**宝船競争**」です。



職員が**宝船**を制作して入所者さまの運動



量の低下を防ぎつつ、レク活動を楽しく



取り組んでおります。



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



1月の予定

- 1月 5日 (火) 豪華お食事
- 1月12日 (火) おやつレク
- 1月14日 (木) 誕生会
- 1月20日 (水) ちゃんこ鍋作り
- 1月27日 (水) 新年会、豪華お弁当

文化祭

11月の下旬に『文化祭』を開催しました。利用者さまが作成した作品を紹介したり、当施設の看護師によるコロナ対策の講話を実施しました！！



新春脳トレ

2021年の干支の漢字はどれでしょう？
※ヒント【今年はモオ～令和3年ですよ】

子	丑	虎	卯	辰	巳
午	未	申	未	戌	亥

答え、丑

おでん



今回の昼食レクは、おでんを皆さまで作って美味しく頂きました。おでん屋台（店主付き）や鍋を使用し、雰囲気も良くてとても盛り上がりました。

皆さまおでんをたくさんおかわりしたりと大盛況でした(^^♪

午後は、利用者さま全員参加のビンゴ大会を行いました。

「リーチ！」や「ビンゴ！」などと声が響き、当たった人は、好きな景品をもらい楽しまれてました(^^)/





あじさい



12月行事「忘年会」



12月「忘年会」を開催しました。内容は、ビンゴ大会と玉入れを行いました。ビンゴ大会では豪華景品を用意し、玉入れでは皆さま一生懸命に玉を投げていました。昼食では利用者さまに手伝って頂きエビフライ・唐揚げなどを作りました。あっという間の一日で皆さまとても楽しんで過ごされていました。

～あじさい行事・取組みの様子紹介～

12月21日の「冬至」では利用者さまと一緒にいとこ煮を作り、皆さまの健康を願いました。レシピに関しては利用者さまの方が詳しく、職員が教えてもらいました。



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。