



\\ **BANZAI** //

125号
2025.11

ばんざい



community café

P2・3 【特集】夏の思い出を振り返ろう！～暑かった夏を楽しく過ごす～

- P4 敬老のお祝い・スイーツバイキング …… 特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘
長寿を祝う多彩な催し …… ケアハウス 砥部オレンジ荘
魅力いっぱい4年ぶりの夏祭り …… 小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘
- P5 並んでも食べたいラーメンを訪ねて …… 小規模多機能ホーム あったか
焼きそばパンを作ろう …… デイサービスセンター あったか
地元の中学生と祝う敬老の日 …… グループホーム 里山
- P6 100歳の秘訣を教えます …… 小規模多機能ホーム 里山
楽しく過ごした暑くて長い夏 …… 里山オレンジハウス
あったか広場合同祭り
- P7 恐竜くらぶ / 「あったかDAY」で交流 / 新入職員紹介
- P8 決算報告
- P9 事業報告・生活困窮世帯における家族と子供の支援 / 職場体験学習の受け入れ
- P10 里山たかのかOKカフェ・ミニ講座 / Instagram(インスタグラム)を開設
求人案内 / 編集後記

【発行・編集】

社会福祉法人 砥部寿会
愛媛県伊予郡砥部町大南2267

TEL 089-962-7820



ホームページアドレス <https://tobe-k.com/>

砥部寿会

検索



砥部町大南地区 ● 特別養護老人ホーム・ショートステイ・ケアハウス・小規模多機能型居宅介護

砥部町高尾田地区 ● 小規模多機能型居宅介護・デイサービスセンター・居宅介護支援

松山市久米地区 / 桑原地区 ● グループホーム・小規模多機能型居宅介護 / 共同生活援助(日中サービス支援型)・短期入所

特別養護老人ホーム
砥部オレンジ荘



皆さん童心に返り、縁日の雰囲気を楽しまれていました。昭和の名曲から最新の楽曲まで幅広いジャンルの歌声も響き渡りました。色鮮やかな浴衣姿が夏祭りに華を添え、素晴らしい夏祭りとなりました。



ケアハウス
砥部オレンジ荘

金魚すくいに輪投げ、的当てなどの縁日遊びで童心にかえってワイワイ楽しい夏祭りになりました。



Happy /

特集

暑かった夏を楽しく過ごす

小規模多機能ホーム
砥部オレンジ荘

畑の水やりやお世話を利用者様と職員が協力して行いました。夏野菜が無事収穫でき、サラダ、煮物、おやつになり美味しくいただきました。



小規模多機能ホーム
あったか



裕次郎になりきって歌います。 /

お得意の歌を久しぶりに歌い、
とっても楽しそうです。

師範の腕前の民謡を披露してくれました。



夏野菜の定番の胡瓜は手軽で作りやすいので植えてみました。支柱立てから日々の水やりまで利用者さんと一緒に行い、立派に育ちました。胡瓜は収穫して皆さんでいただきました。



デイサービスセンター
あつたか

盆踊りは昔から浴衣で参加してるのよ。

ヨーヨー風船釣るの得意よ。

夏の思い出を
振り返ろう！



鷹ノ子地区盆踊り大会

私も昔しよったけん踊れる！



グループホーム里山

Summer



道後温泉の空の散歩道で足湯を楽しみました。



七夕と一緒に願い事を書いて仲良く記念撮影をしました。



爽やかなフルーツかき氷で涼しみ、暑い夏を乗り切りました。

小規模多機能ホーム
里山



夏を楽しもう！ということで、カキ氷やスイカ割、公園と、様々な夏を満喫しました。カキ氷づくりでは、皆さんのお好きなシロップをかけて食べました。公園でお弁当を食べた日は、とっても天気良く絶景でした。今年もいい思い出ができました。

里山オレンジハウス

特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘

活動の様子ははこちらから



敬老のお祝い・スイーツバイキング

9月の敬老の日を記念し、スイーツバイキングによるお祝いイベントを開催しました。沢山のケーキやお菓子が並び、好きなものを選んで頂きました。懐かしの音楽を聴いていただきながら、和やかな雰囲気の中、笑顔あふれるひとときとなりました。百寿、白寿、米寿を迎えられた方々には、町長より長寿のお祝いの表彰状が贈呈されました。長年にわたり地域社会にご貢献いただいた皆様の功績をたたえ、これからもお元気でお過ごしいただけるよう心よりお祈り申し上げます。(主任 小笠原 理子)

表彰式



祝

ケアハウス 砥部オレンジ荘

活動の様子ははこちらから



長寿を祝う多彩な催し

今年は少し趣向を凝らした敬老会でお祝いしました。まずは、棒体操で体をほぐした後に、物当てゲームを行いました。箱の中身が見えないため、恐る恐る手を入れて「何かに触ってきた」と驚かれたり、その様子を見て大笑いされたり、分かった方もそうでない方もゲームを楽しまれました。おやつには紅白まんじゅうをお出しし、皆さんの入居時から今に至るまでの写真をスクリーンに映す写真鑑賞会をしました。中には10年以上の写真もあり「あなたずいぶん若いわね」や、ご夫婦での写真には「2人はずっと仲良しいわね」など、皆さんそれぞれに当時は思い出しながらお話をされ、和やかな時間を過ごされました。(業務リーダー 水口 純子)

小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘

活動の様子ははこちらから



魅力いっぱいの4年ぶりの夏祭り

利用者さんと共に飾り付けから出店の準備をさせて頂きました。皆さんに楽しんでもらえるようにと、チョコバナナ、きゅうりの一本漬け、フライドポテト、ジュース取り、かき氷、射的、東京ケーキ、なんと7種類もの魅力いっぱいの出店となりました。同施設内にある特別養護老人ホームやケアハウスからも沢山の入所さんが来てくださり、交流をしながら、夏の楽しいひと時を過ごして頂きました。フライドポテトは、事業所の畑で採れた新じゃがいもで作成し、皆さんに好評でした。来年も楽しんで頂けるような企画をしていきます。(業務リーダー 中矢 琉斗)

並んでも食べたいラーメンを訪ねて

小規模あったかでは、利用者さんからの「行列のできるお店に行ってみよう」という希望があり、砥部町で人気の水田商店にラーメンを食べに行きました。人が少ない時間を狙った遅めのランチでしたが、それでも行列でした。おなかを空かせて並んだ甲斐もあり、「こんな量食べられるかな?」と心配されていた利用者さんも、ぺろりと替え玉まで召し上がり、大満足の昼食でした。(業務リーダー 篠原 康太)



小規模多機能ホーム あったか

活動の様子はこちらから



焼きそばパンを作ろう

「焼きそばパンを食べたいな!」という利用者さんの希望があり、簡単に作れる方法があるので「それならやってみよう」と思い立ちました。メニューはもちろん焼きそばパンです。お湯を注いでカップ焼きそばを作り、市販のロールパンを半分に切って、その中に出来上がった焼きそばを好きなだけ詰めれば完成です。出来上がった焼きそばパンはとても美味しかったようで、利用者さんは満面の笑顔で召し上がっていました。「こんなに簡単にできるなら、また作ってみたいな」という声もあり、楽しいひとときとなりました。(松永 千秋)



デイサービスセンター あったか

活動の様子はこちらから

ブログ

Instagram



@ATTAKA_TAKOUDA

いただきます!



地元の中학생と祝う敬老の日

久米中学校から職場体験に来ていた学生さんが作成した看板を見て、入居者の皆さんも「きれいに飾られているな〜」と喜ばれていました。ご長寿の入居者さんには、皆さんの前で賞状をお贈りすると、拍手が起り、誇らしげな笑顔を見せてくださいました。お祝いとしてお配りしたお菓子にも、皆さんは両手を上げて喜ばれ、笑顔に包まれながらあつという間に召し上げられ、すてきな敬老会となりました。(山本 直美)



敬老の日



おいしいよ

グループホーム里山

活動の様子はこちらから



小規模多機能ホーム 里山

100歳の秘訣を教えます

活動の様子はこちらから



8月に百寿を迎えられた利用者さまをお祝いしました。100歳を迎える秘訣は「なんでも食べること」だそうです。「できることは自分でして、できないことは素直に助けてもらおうよ」と笑顔で話してくださいました。昔は体操の選手だったそうで、今でも力こぶができるほどお元気です。「人生は楽しく生きないとね」との言葉が印象的で、私たちも元気をいただきました。これからもお健やかに、ますますのご長寿をお祈り申し上げます。(森 直人)



祝



長寿

里山オレンジハウス

楽しく過ごした暑くて長い夏

活動の様子はこちらから



里山オレンジハウスでは、日々の活動として制作や運動を行っています。風物詩・花火をテーマに、女性利用者が制作の時間にたくさんの花火を作ってくださいました。リビングの壁いっぱいには咲き誇る花火は、美しさや迫力にあふれ、皆さんで大盛り上がりでした。一方、男性利用者さんは、夏の暑さに負けない体力づくりを兼ねてスポーツ活動に取り組みられました。帽子をかぶって公園へ出かけ、野球やサッカー、テニスなど、好きなスポーツを楽しまれました。イベントの多い夏、暑さに気を付けながら、利用者さんと共に笑顔あふれる毎日を過ごしました。(宮内 貴志)

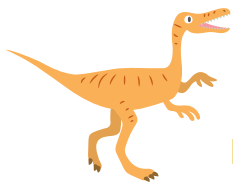


地域交流イベント

あったか広場合同夏祭り

8月18日午後、NPO法人とベ子育て支援団体ぽっかぽか・在宅介護支援施設高尾田あったか広場合同の夏祭りを開催しました。今年度は猛暑日が続いていた事もあり、熱中症対策のため初めて屋内での開催！老いも若きも挑戦できるゲームを各部署で考え、ボランティアで参加していただいた砥部中学校の生徒たちの協力も得て、大盛況で終わることができました。まだまだ感染対策は必要で限られた方だけの参加となりましたが、あったか広場に沢山の笑顔が集まり賑やかな雰囲気の中で、利用者さんの素敵な表情や子供たちの元気な声、高得点を目指してゲームに挑む力強い姿を垣間見る事ができました。やはり、笑顔は元気の源ですね！(主任 山中 理恵)





恐 竜 く ら ぶ



デイサービスあったか

毎年恒例になりつつある「恐竜くらぶ」の子どもたちが、今年も遊びに来てくれました。初めは驚いて泣き出したり、お母さんから離れられなかったり、戸惑われている子もいましたが、高齢の利用者の方が抱っこをされたり、一緒におもちゃで遊んだりしていると、少しずつ笑顔が出てきて、馴染まれ楽しまれていました。最後はみんなで歌って、踊って楽しいひと時を過ごすことができました。(松永 千秋)

\\ ENJOY /



小規模多機能ホーム砥部オレンジ荘

今年はずっと、恐竜くらぶさんが砥部オレンジ荘で運動会をされました。利用者さんは普段見ることのない笑顔と一緒にお子さんと関わることができました。泣いている子もいましたが、「子どもは泣くんも仕事なんよ。」と穏やかな顔で眺める利用者さんや、「こっちおいで。」と手招きする利用者さんも。子ども達の元気いっぱいの姿を見て、利用者さん・職員も元気をもらうことができました。ありがとうございました。(主任 迫 孝明)



ぽっかぽか広場

「あったかDAY」で交流しています!



ぽっかぽかの乳幼児の親子さんと小規模多機能ホームあったかのおじいちゃん、おばあちゃんとの交流「あったかDAY」を定期的に行っています。敬老の日のお祝いや七夕、こどもの日など...

初めはぎこちないやりとりも、少しずつ慣れてきてニコニコ笑顔で和んでいくのがわかります。一緒に制作したり、紙芝居をみたり、レクリエーションをしたり。赤ちゃんを抱っこしてもらって「かわいいね」と言ってもらって嬉しそうなママたちの笑顔。お互いの優しいやりとりがとても微笑ましいです。クリスマス、節分...これからの交流も楽しみです。

NPO法人とベ子育て支援団体ぽっかぽか 代表 村上 明子 氏



\\ Happy /

\\ New Face //

新入職員紹介



《松山市桑原地区》
共同生活援助 里山オレンジハウス

【世話人兼支援員】

山下 裕貴 (ヤマシタ ユウキ)

好きな言葉: どの雲にも銀の裏地がついている

山下さんのコメント

9月から入社しました。看護師を目指しており、前職では介護の仕事をしていました。現在は障がい者福祉を学びながら、看護学校に通っています。日々、利用者さんと楽しく過ごしています。今後も幅広く技術と教養を身につけ、毎日の積み重ねを大切にしながら仕事に取り組んでいきたいです。



令和6年度 決算報告

法人単位 資金収支計算書

(自令和6年4月1日 至令和7年3月31日)

	勘定科目	(単位:円)		
		予算(A)	決算(B)	差異(A)-(B)
事業活動による収支	収入			
	介護保険事業収入	650,265,000	652,076,303	△1,811,303
	老人福祉事業収入	37,689,000	37,674,841	14,159
	障害福祉サービス等事業収入	121,609,000	121,875,659	△266,659
	経常経費寄附金収入	103,000	102,700	300
	受取利息配当金収入	49,000	69,807	△20,807
	その他の収入	1,313,000	1,312,147	853
	事業活動収入計(1)	811,028,000	813,111,457	△2,083,457
	支出			
	人件費支出	571,913,000	570,030,965	1,882,035
	事業費支出	140,128,000	135,974,447	4,153,553
	事務費支出	61,140,000	58,641,288	2,498,712
	利用者負担軽減額	105,000	104,304	696
支払利息支出	4,257,000	4,166,670	90,330	
その他の支出	413,000	402,466	10,534	
事業活動支出計(2)	777,956,000	769,320,140	8,635,860	
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	33,072,000	43,791,317	△10,719,317	
施設整備等による収支	収入			
	施設整備等収入計(4)			
	設備資金借入金元金償還支出	54,024,000	54,018,000	6,000
	固定資産取得支出	19,190,000	19,138,023	51,977
その他の活動による収支	収入			
	その他の活動による収入	805,000	813,000	△8,000
	その他の活動収入計(7)	805,000	813,000	△8,000
	支出			
	その他の活動による支出	1,029,000	1,022,556	6,444
	その他の活動支出計(8)	1,029,000	1,022,556	6,444
	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△224,000	△209,556	△14,444
	予備費支出(10)	1,755,000		1,755,000
	当期資金収支差額合計(11)=(3)+(9)-(10)	△42,121,000	△29,574,262	△12,546,738
	前期末支払資金残高(12)	223,136,249	223,136,249	
当期末支払資金残高(11)+(12)	181,015,249	193,561,987	△12,546,738	

法人単位 事業活動計算書

(自令和6年4月1日 至令和7年3月31日)

	勘定科目	(単位:円)		
		当年度決算(A)	前年度決算(B)	増減(A)-(B)
サービス活動増減の部	収入			
	介護保険事業収益	652,076,303	644,768,156	7,308,147
	老人福祉事業収益	37,674,841	40,944,829	△3,269,988
	障害福祉サービス等事業収益	121,875,659	114,506,340	7,369,319
	経常経費寄附金収益	102,700	102,700	
	サービス活動収益計(1)	811,729,503	800,219,325	11,510,178
	費用			
	人件費	571,874,715	563,308,110	8,566,605
	事業費	135,974,447	134,228,085	1,746,362
	事務費	58,781,348	60,448,802	△1,667,454
	利用者負担軽減額	104,304	104,304	
	減価償却費	84,238,739	83,775,891	462,848
	国庫補助金等特別積立金取崩額	△38,455,408	△39,758,850	1,303,442
サービス活動費用計(2)	812,518,145	802,043,242	10,474,903	
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△788,642	△1,823,917	1,035,275	
サービス活動外				
収入				
受取利息配当金収益	69,807	1,619	68,188	
その他のサービス活動外収益	1,312,147	3,088,337	△1,776,190	
サービス活動外収益計(4)	1,381,954	3,089,956	△1,708,002	
費用				
支払利息	4,166,670	4,253,571	△86,901	
その他のサービス活動外費用	1,302,466	340,058	962,408	
サービス活動外費用計(5)	5,469,136	4,593,629	875,507	
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	△4,087,182	△1,503,673	△2,583,509	
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△4,875,824	△3,327,590	△1,548,234	
特別増減の部				
施設整備等補助金収益		1,845,000	△1,845,000	
固定資産受贈額		1	△1	
特別収益計(8)		1,845,001	△1,845,001	
費用				
固定資産売却損・処分損	17	3	14	
国庫補助金等特別積立金積立額	3,108,000	6,149,000	△3,041,000	
特別費用計(9)	3,108,017	6,149,003	△3,040,986	
特別増減差額(10)=(8)-(9)	△3,108,017	△4,304,002	1,195,985	
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△7,983,841	△7,631,592	△352,249	
繰越				
前期繰越活動増減差額(12)	209,396,449	217,028,041	△7,631,592	
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	201,412,608	209,396,449	△7,983,841	
活動増減差額の部				
基本金取崩額(14)				
その他の積立金取崩額(15)				
その他の積立金積立額(16)				
次期繰越活動増減差額(17)=(13)-(14)-(15)+(16)	201,412,608	209,396,449	△7,983,841	

法人単位 貸借対照表

(令和7年3月31日現在)

資産の部				負債の部			
勘定科目	当年度末	前年度末	増減	勘定科目	当年度末	前年度末	増減
流動資産	228,369,914	255,922,175	△27,552,261	流動負債	107,601,964	107,997,149	△395,185
現金預金	104,366,649	126,244,696	△21,878,047	事業未払金	21,390,102	28,144,147	△6,754,045
事業未収金	116,214,858	119,552,323	△3,337,465	その他の未払金	13,200,000	34,170	13,165,830
未収金	14,637	70,536	△55,899	1年以内返済予定設備資金借入金	49,930,000	54,018,000	△4,088,000
未収補助金	6,091,000	7,539,000	△1,448,000	1年以内支払予定長期未払金	298,200	511,200	△213,000
立替金	177,153	303,102	△125,949	預り金	970	50,000	△49,030
前払金	303,851	347,394	△43,543	職員預り金	116,859	4,417,549	△4,300,690
前払費用	901,770	898,030	3,740	賞与引当金	22,665,833	20,822,083	1,843,750
1年以内振替前払費用	99,996	140,060	△40,064				
仮払金	200,000	827,034	△627,034				
固定資産	1,183,435,354	1,249,462,727	△66,027,373	固定負債	646,777,000	696,630,200	△49,853,200
基本財産	1,094,396,808	1,147,165,764	△52,768,956	設備資金借入金	603,265,000	653,195,000	△49,930,000
土地	270,663,188	270,663,188		長期運営資金借入金	40,000,000	40,000,000	
建物	823,733,620	876,502,576	△52,768,956	長期未払金		298,200	△298,200
その他の固定資産	89,038,546	102,296,963	△13,258,417	長期預り金	3,512,000	3,137,000	375,000
構築物	11,592,804	13,069,543	△1,476,739	負債の部合計	754,378,964	804,627,349	△50,248,385
車両運搬具	1,278,893	2,108,215	△829,322	純資産の部			
器具及び備品	29,155,217	37,566,748	△8,411,531	国庫補助金等特別積立金	431,940,296	467,287,704	△35,347,408
建設仮勘定	1,103,991		1,103,991	国庫補助金等特別積立金(整備時分)	390,073,724	420,725,825	△30,652,101
権利	599,872	599,872		国庫補助金等特別積立金(償還補助分)	41,866,572	46,561,879	△4,695,307
積立資産	24,073,400	24,073,400		その他の積立金	24,073,400	24,073,400	
長期前払費用	130,050	156,690	△26,640	積立金	24,073,400	24,073,400	
その他の固定資産	2,095,250	2,095,250		次期繰越活動増減差額	201,412,608	209,396,449	△7,983,841
営業権	16,309,069	19,027,245	△2,718,176	(うち当期活動増減差額)	△7,983,841	△7,631,592	△352,249
奨学金貸付金	2,700,000	3,600,000	△900,000	純資産の部合計	657,426,304	700,757,553	△43,331,249
資産の部合計	1,411,805,268	1,505,384,902	△93,579,634	負債及び純資産の部合計	1,411,805,268	1,505,384,902	△93,579,634

令和6年度 事業報告

令和6年度の事業報告として法人内研究発表が開催され、2演題が選ばれ表彰されました。今後も、法人として質の高いサービスを提供するため、研究活動を継続していきます。



最優秀賞

「生活困窮世帯における家族と子供の支援」▶里山オレンジハウス



優秀賞

「共生型サービスにおける個別援助の展開」▶デイサービスセンターあつたか
「私のできることを大切に」▶グループホーム里山

その他の部門

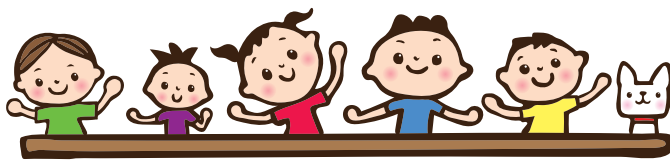
「広田の家に帰りたい」▶特別養護老人ホームオレンジ荘
「創作作品へ意欲を高める」▶ケアハウス砥部オレンジ荘
「地域と繋がることで、見えてきたこと」▶小規模多機能ホーム砥部オレンジ荘
「本人視点からの入浴支援」▶小規模多機能ホームあつたか
「外出支援に向けた取り組み」▶サービス付き高齢者向け住宅 あつたかハウス
「難病高齢者と家族との生活を支えて」▶ケアプランセンターあつたか
「想いを知ることとBPSDの関係」▶グループホーム里山
「チームケアを活かした介護の質向上」▶小規模多機能ホーム里山
「コスト削減とデジタル化」▶事務部門

里山オレンジハウス

「生活困窮世帯における家族と子供の支援」

令和7年度から、生活困窮世帯の子供達に対して法人独自の『子供食費等支援事業』を立ち上げて、利用料の無償化に取り組んでいます。無償化をすることの意義は、情報発信することではなく、各家庭状況に応じた支援を個別に対応をして、それを事業所として真摯に受け止めて問題の解決に取り組んでいくことだと考えています。全体の1%のニーズを拾い上げることで、残りの99%のニーズも叶えていきます。

今後は、障がい児の受け入れ強化だけではなく、事業所の職員が目的や意識を持つことができることにより、子供達の健やかな育成を支援にもつなげていきたいです。また、幼少期の段階から身近な地域で支援が受けれるように、地域支援体制の構築を図るとともに、地域の保健・医療・障害福祉・教育等の関係機関と連携をすることで、一貫した支援を提供しいけたらと考えています。(副主任 高石 直美)



総合福祉施設 砥部オレンジ荘

砥部中学校 職場体験学習の受け入れ

砥部中学校2年生の生徒さんが、4日間にわたり当施設で職場体験を行いました。特別養護老人ホーム、ケアハウス、小規模多機能ホーム等の各事業所を順に体験し、多くの利用者さんと交流しながら、施設での仕事や日常を学んでいただきました。利用者様からは「若い世代と交流できてうれしい」との声もあり、施設内は笑顔に包まれ、明るい雰囲気となりました。職員にとっても、日頃の業務を見つめ直し、仕事の意義を再認識する貴重な機会となりました。来年度も地域の学生さんをお迎えし、職場体験を通じて介護の魅力を伝えていきたいと考えています。

(係長 山崎 容道)





『里山たかのごOKカフェ』

鷹子公民館にて里山たかのごOKカフェを開催いたしました。当事者や家族介護者、地域の方や民生委員さん、専門職の方々36名のご来場を頂き、ミニ講座やオカリナの演奏を聴きながらカフェを楽しむことができました。今回のミニ講話では、転倒の原因として身体的要因、環境的要因、行動的要因があること。その原因を考えて予防が必要なことも学びましたので、今回は皆様にもご紹介をさせていただきます。転倒予防の体操も行い、心も身体もリフレッシュできたカフェを過ごすことができました。(グループホーム里山 主任 竹田 友和)



ミニ講座

転ばないためにできること～原因を知り、自分に分かれれば100年危うからず～

転倒は、誰にでも起こる可能性があります。つまずきやすいと感じることはありませんか？少しでも、転んではがをしないか心配になることはありませんか？転倒は、年齢にかかわらず、誰にでも起こりうることです。では、なぜ転びやすい人と転びにくい人がいるのでしょうか？転倒の原因を知って備えましょう！

転倒の原因

▶ 身体のこと

- ・足腰の力が弱くなった・バランスをとるのが難しくなった
- ・病気や飲んでいるお薬の影響でふらつきやすい

▶ 周りの環境のこと

- ・家の中に段差がある・床が滑りやすい・部屋が暗い
- ・物がたくさん置いてある・履いているものが不安定(スリッパなど)

▶ いつもの行動のこと

- ・急に立ち上がったたり、動いたりする
- ・足元の注意がおろそかになっている・疲れているのに無理をする



今日からできる転ばないためのヒント

▶ 体を動かすこと

- ・無理のない範囲で体操やストレッチをする
- ・椅子に座って足を上げ下げする
- ・できる範囲で散歩や軽い運動等をする



▶ お家を安全にすること

- ・段差には気を付ける(目印やスロープをつける)
- ・滑りやすい場所には滑り止めマットを敷く
- ・部屋を明るくする・床に物を置かないようにする
- ・つかまれる場所を作る(手すりなど)

▶ 服装に気をつけること

- ・裾が長すぎる服は避ける
- ・滑りにくい靴を履く

▶ ゆっくり行動すること

- ・立ち上がる時や歩く時はゆっくりと
- ・焦らないで一つ一つの動作を丁寧に
- ・疲れたら無理せず休む

これからも、安心して過ごせる毎日を…。転倒の原因は一つだけではありません。運動をしっかりしていても、焦っていたり、環境が悪ければ転んでしまいます。逆に、良い環境を整えていても、日頃から体を動かしていない人が急に動こうとすると、つまずいて転んでしまうこともあります。まずは転びそうな原因を一つずつ見直し、必要があれば、家族やかかりつけ医に相談しましょう。転倒を予防することで、これからも長く、安心して自分らしい生活を続けることができます。

フィットネススクールロコモコK,O南久米店 理学療法士 山本 達雄氏

スタッフ募集!《正社員・パート》

私たちと共に働きませんか!

- 勤務地 砥部町(大南・高尾田)
松山市(鷹子町・三町)
- 職種 介護職員
看護職員(准看可)
生活支援員兼世話人
介護支援専門員
夜勤専従介護職員



資格・研修・経験により、給与は優遇します。未経験・無資格の方もキャリアアップ支援あり、歓迎します。

TEL: (089) 962-7820 担当 濱田(ハマダ)

Instagram (インスタグラム) を開設

Follow Me! /



Instagram

事業所での様子や、行事などを随時UPしていきます。ぜひアカウントをお持ちの方はご覧になっていただき、フォローやいいね!をよろしくお願いいたします。

小規模多機能ホームあったか



@TOBE_ATTAKA

里山オレンジハウス



@ORANGE_SATOYAMA

編集後記

今回の表紙を飾っている高尾田あったか広場の「コミュニティーカフェ」は、多世代の交流や居場所となっています。引き続き、広報誌「ばんざい」をよろしくお願いいたします。 高尾田あったか広場 係長 小椋 真吾