

いっぷくニュース

リフレッシュできました！

働くためにもっと大切なことは、自分自身の健康管理です。立ち仕事、デスクワーク、力仕事など、どのような仕事でも姿勢を意識したり、身体の使い方を工夫したり、ストレッチの方法や自分にあったストレス解消法を見つけていくことが不可欠となります。いっぷくでは、からだ道場Laugh整骨院きよし屋・高野院長を講師にお招きし、「悪いクセから良いクセへと動きを変える」といったテーマで研修会を開催しました。

自分の身体の動きや姿勢としっかり向き合い、少しの工夫で楽になったり、リラックスできたりすることが実感できるものでした。介護職員や看護職員は、特に腰痛に悩まされる職種でもあります。この研修をきっかけに、自分自身の身体や心を労わり、年齢を重ねても楽しくイキイキと働けるようにしていきたいものです。

研修会の様子は、いっぷくLINEで後日ご紹介いたします
ぜひ、お友だち登録して続きをご覧ください！



ぜひ、お願いします！
施設長 目黒佳代

お知らせ

■ 面会について

14:00~16:00

毎日のご案内は、いっぷくLINEにてお知らせしています！



いっぷくの活動

お気づきの方がいらっしゃったら嬉しいです。特養の玄関にある壁画、毎月変わっているんです。7月のテーマは、「七夕」です！



特別養護老人ホームいっぷく ありがとうございます



ご利用者にそっと頭を撫でてもらったり、ちょっとした言葉に、わたしたち職員はとても癒されています。疲れたなあと感じたら、ご利用者とおしゃべりしながら、ほっと一息ついています。



ケアハウスいっぷく お出かけで気分転換！



しらさぎ森林公園に花菖蒲と紫陽花を見に行ってきました。花を見ながら、少し歩いたり、ベンチで休んだりして、おもしろいもいも過ぎました。花を見た後は、毎月一回のお買い物。いつもと違うお店に、「たまには良いね！」と喜んで頂けました。



ハイポーズ！

あいあい保育園 泥遊びに夢中



泥や水の感触を楽しんで、泥んこになっても気にしない！夢中になって遊んでいました。



イエーイ！！

しただ保育園 まねっこしたい！



「はじまるよ～、はじまるよ～」と先生のまねをして、絵本の読み聞かせタイムの始まり！絵本を見ながら、みんなで歌ったり手遊びしたりするのが楽しいです。

