

ともに生きる



JUROUEN

ともに生きる

「特別養護老人ホームあけぼの寿老園」

開園1年を迎えて

清秋の候、時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼を申し上げます。

おかげさまで、本年10月1日をもちまして1周年を迎えることができました。

法人内では初めての試みである全室ユニット型個室の施設運営に、職員一丸となり試行錯誤しながら挑戦し、記念日を無事迎えることができました。

これもひとえに、ご利用者、ご家族様を始め地域の皆様方のご支援とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

曙の地にご縁をいただいて4年目となり、又、法人設立65年を迎え、法人理念「ともに生きる」を礎に「地域の方やお客様から愛され信頼される施設づくり」に一層精進していく所存でございます。

これからも、更なるご指導、ご支援、ご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 寿老園老人ホーム
理事長 武村 浩司



特別養護老人ホーム

あけぼの寿老園

... 開園1年を迎えて ...

園長のご挨拶

当施設は1ユニット10名のユニット型個室の施設です。開設から今日まで季節の行事、新年会、春の花見、夏祭り、敬老会、年末のクリスマス会等があります。ユニットごとにその特色を出した内容で催し、ご利用者皆様に楽しみ、喜んでいただいています。日頃の食事は勿論のこと行事の時には、その季節のメニューをお出ししています。食事に携わる栄養課の職員(栄養士・調理員)が施設職員である強みを生かしております。

職員一丸となり皆様方に愛され信頼される施設づくりに邁進してまいります。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

あけぼの寿老園

園長 谷 一輝



年間行事

- 11月 ● 介護教室
- 12月 ● クリスマス
- 1月 ● 新年会
- 2月 ● 節分
- 3月 ● 花見
- 4月 ● 介護研修
- 5月 ● おやつ会
- 6月 ● 地域合同防災訓練

その他、一年を通じていろいろなイベントを行っています。



寿老園 サロンわかばのご紹介

平成30年4月より、山根町在住の方が中心となり、毎週月曜日、地域交流センターにて、地域における介護予防活動の一環で「いきいき百歳体操」を行っています。最高齢の方は、なんと、92歳!

「いきいき百歳体操とは？」

筋力向上のための体操で、準備体操、筋力運動、整理体操で構成されてます。

ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足首に着けて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

週1回以上継続することで筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になるなどの効果があります。

また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

いつまでも、カーブの応援ができるよう、皆さん頑張っています。



一人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人と人のつながりを通じて楽しく継続することができ、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。



皆さんのお話を伺いました。

体操に出席し始めて、何か変化はありましたか?

体が軽くなった。

デコルテがきれいになった!

(女性はいくつになっても、美を追求します)

二の腕がすっきりした!

お肌がツヤツヤしてきた。

筋トレ後のゴールデンタイム。タンパク質と糖分の含まれたヨーグルトはおすすめ!



今までは、奥さんしかおしゃべりしてなかったけど、ご主人もおしゃべりするようになった。



“ちょっとそこまで”でも、車を使っていたが、今は歩いていくようになった。



他の県の百歳体操も、してみたいね。

7月からは、将棋サークルが発足。第3金曜日に、有志が集まり、将棋を楽しんでいます。

将棋を指す人、見て、お勉強する人。次は、マーじゃんサークルを始めようかという、声もあがっています。

敬老会

ご長寿の
お祝いをしました!



寿老園



あけぼの寿老園



□ 寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町 38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849 メール honbu@jurouen.or.jp

□ あけぼの寿老園

〒732-0045 広島市東区曙1丁目1番28号
【本館】TEL (082) 568-6524 FAX (082) 568-6544 メール akebono@jurouen.or.jp
● ショートステイ / (082) 568-6524 ● 居宅介護支援事業所 / (082) 261-4533
● サービス付き高齢者向け住宅 / (082) 568-6524 ● ヘルパーステーション / (082) 261-4533
● デイサービス / (082) 568-2200

【新館】TEL (082) 568-6541 FAX (082) 568-6542 メール tokuyou-akebono@jurouen.or.jp
● 特別養護老人ホーム(ユニット型) ● ショートステイ(ユニット型)

□ 広島市二葉地域包括支援センター

〒732-0053 広島市東区若草町10-14 はらだビル2F
TEL (082) 263-3864 FAX (082) 263-3870 メール futabahoukatu@jurouen.or.jp



／ 寿老園ホームページで覧になりましたか? ／

寿老園老人ホーム

検索

<http://www.jurouen.or.jp>

寿老園の各事業所からの最新情報やお知らせが満載!
地域の皆様にご参加いただきたい行事の詳細も発信しています。ぜひチェックしてみてください。
スマートフォンからご覧いただけます。

