

里だより ~341号~ 令和6年12月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【今年も大変お世話になりました】

暑い時期が長く続いていましたが、近ごろは急に冷えてきました。1日の中でも寒暖差がありますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は5類に移行し1年半が経ちました。ゆうきの里では、10月から「面会制限の緩和」を行っております。また、11月から外部ボランティアの皆さまにお越しいただく取組みも開始しました。(詳細な打合せをしながら進めております)

来年は、地域への関わりを多く持ち、より皆さまのお役に立てるよう取り組みを実施したいと願っています。

★マイナンバーカードの健康保険証利用について★

令和6年12月2日以降、健康保険証の発行は廃止されます。12月2日現在で有効な保険証をお持ちの場合は、有効期限まで引き続き使用できます。(破棄をしないよう、ご注意ください)

●マイナ保険証をお持ちの人

12月2日以降、国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者が医療機関などを受診する場合は、原則マイナ保険証で受診して下さい。

●マイナ保険証をお持ちでない人

現行の保険証の有効期限前に保険者から「資格確認書」が交付されますので申請は不要です。

※詳しい内容につきましては、玉名市役所保険年金課へお尋ね下さい



● 看護介護部（入所） ●



今年も利用者の方々に教えていただきながら干し柿を吊るしました。器用に皮をむきながら「昔はこうだったよ〜」「こうすると良かよ」と話に花が咲きました。見える位置に干して毎日観察をしています。

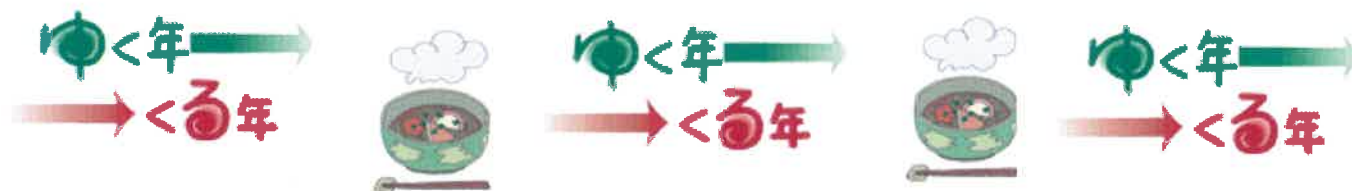
また、利用者様の“やりたい！”という気持ちを大切に活動も行っていきます。個別に書道を希望される方には、お手本を見ながら熱心に取り組まれています。



● 通所リハビリテーション ●

感染症が流行する季節になりました。外出時はマスクの着用と、帰宅時の手洗い・うがいで感染を防ぎましょう。

新年に向け年賀状作りを行いました。来年は巳年です。干支のスタンプや花のシールなどを使って、皆さま楽しく年賀状作りをされました。手紙や葉書を出す機会が少なくなりますが、届いた方々に気持ちが伝わる年賀状が出来上がりました。



●リハビリテーション部●



冬は寒いので暖かい部屋でじっとしていませんか？

寒いと外を歩く機会が減って運動不足になりやすく、高齢者では体力が低下してしまうことも少なくありません。

そんな時こそ **室内でできるお勧めの運動**があります。

今回は2つ紹介します。



○ウォーキングと同じ効果『その場足踏み』

目安：3～5分×可能なら1日3セット



前を向いて姿勢よく立ち、太ももをゆっくりと高く上げて、その場で足踏みをする。手の指先はしっかり伸ばし、後ろに大きく引くように腕を振る。

※膝に痛みがある人や転倒の不安のある方は、椅子に座っても良い

○足のむくみ・冷えに効く『かかと上げ』

目安：30回×可能なら1日3セット



安定した椅子を用意して、椅子の後ろ30cmほどの位置に立つ。

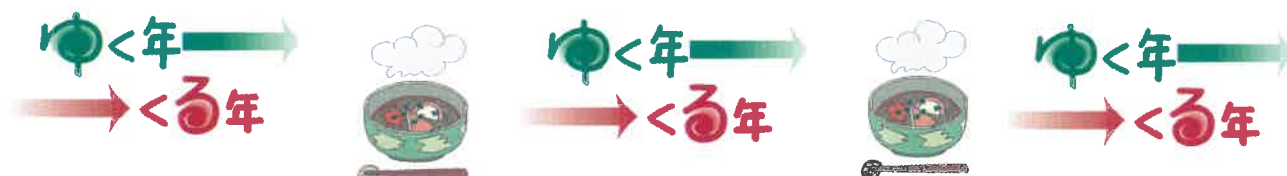
椅子の背もたれを支えにする。

両足のかかとをゆっくり上げて、2秒間ほど保ってから下げる。

これを繰り返す。

テレビを見ながら、または席を立ったついでにやってみましょう。
皆さんの健康な体作りのために☆彡

参考文献：NHK 今日の健康





12月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (入所) 口腔ケア	4	5 (通所)音レク (入所)音レク	6	7
8	9 (通所) 体重測定	10 (通所) 体重測定 (入所) 口腔ケア	11 (通所) 体重測定 (通所)音レク (入所)音レク	12 (通所) 体重測定 (入所)音レク	13 (通所) 体重測定 (入所) 口腔ケア	14 (通所) 体重測定
15	16 (入所)音レク	17 (通所)書道 (入所) 口腔ケア	18	19 (入所)音レク	20 (入所) 口腔ケア	21
22	23 (通所)絵手紙	24 (入所) 口腔ケア	25	26	27 (通所)音レク	28
29	30 通所 今年最終 営業日	31 大晦日	<p>今年も大変お世話になりました。 来年もよろしくお願い致します。 ご利用者の皆さまに「幸せ」をたくさん感じて頂きたいと願っております。そのため職員一同、力を合わせて頑張ります。</p>			

十六夜会のみなさま ありがとうございます



コロナ禍よりボランティアのお受入れを全て中止しておりました。
令和6年11月29日(金)
5年ぶりにボランティアのお受入れを開始することと致しました。
以前からお越し頂いておりました十六夜会の皆さまにコロナ後、初お披露目して頂きました。
心より感謝申し上げます。
今後ともよろしくお願い致します。

