

特別養護老人ホーム グランパランいまり 通信

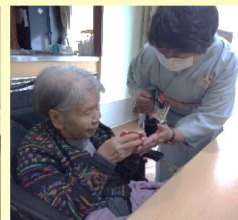
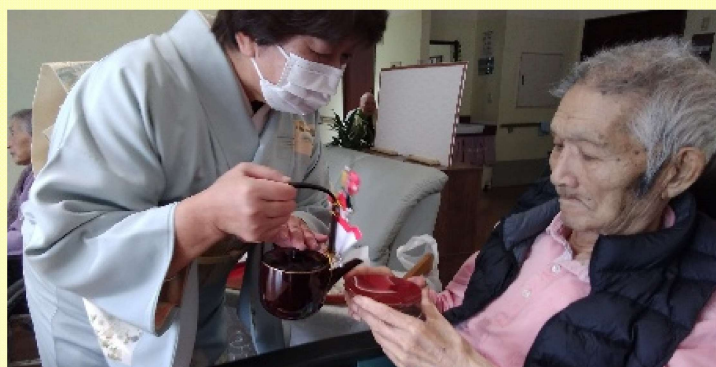
vol. **27**
令和8年2月発行



謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。
日頃より当施設を御利用頂き、心より御礼申し上げます。旧年中は、新型コロナウイルス感染者発生に伴い、面会制限をさせていただくなど、感染拡大防止にご協力いただき、ありがとうございました。今後も、ご利用者様、ご家族様に安心してご利用いただけるよう、スタッフ一同努めて参ります。
本年もどうぞよろしくお願い致します。



クリスマス会



12月25日、クリスマス会を行いました。職員による余興は、ハンドベル演奏で、毎年恒例の【きよしこの夜】と、今回初披露の【赤鼻のトナカイ】を披露。そして、元気印の看護師メンバーと、プレゼントをかけた勝ち抜きじゃんけん。皆さん真剣な眼差しで、付度なしの真剣勝負！力いっぱい「最初はグー!!、じゃんけんポン！」「勝った!」とガッツポーズをされたり、大変盛り上がりました。さらに最後は、チャイナドレスを着た三階職員が、【満州娘】の曲に合わせてダンスを披露しました。
当初は、1階にあるクリスマスツリーを囲みながらの開催予定でしたが、感染予防のため、今回は各ユニットごとの開催となりました。短い時間ではありましたが、アットホームで楽しい時間を過ごすことができました。



各部署から集まったイベント盛り上げ隊。持ち前の明るさで、皆さんを笑顔にします！

社会福祉法人 花心会

・特別養護老人ホーム
・併設型ショートステイ

グランパランいまり

TEL.0955-23-5261

■ 日常風景 ■



救命救急研修

グランパランいまりでは、御利用者様に安心して過ごしていただけるよう、定期的に研修を行っています。12月は救命救急研修を実施。毎年行っている研修ですが、救急蘇生法のガイドラインに、胸骨圧迫に加え人工呼吸が追加されたことにより、今回の研修では人工呼吸を重点的に学びました。



作業療法士より

— 春先に知っておきたい、生活リズムの整え方 —

春先は気温や日照時間の変化により、知らず知らずのうちに生活リズムが乱れやすい時期です。特に高齢の方は、寒い冬の間活動量が減り、昼夜逆転や、「元気が出ない」と感じやすくなる場合があります。この時期に大切なのは、無理に頑張ることではなく、少しずつ春のリズムに体を慣らしていくことです。

まず意識したいのは、「朝の過ごし方」です。起床後にカーテンを開けて日光を浴びたり、食事の時間をできるだけ一定にすることも、生活リズムの安定につながります。また、活動は“量より質”がポイントです。短時間でも、好きなことや役割のある動き（洗濯物たたみ、簡単な体操、季節の話題づくりなど）を取り入れることで、心と体の活性化が期待できます。周りから声をかけ、小さな変化を一緒に喜ぶこと自体が、大きな支えになります。新たな季節、穏やかに、その方らしい生活リズムを整えていきましょう。

