

梨雲苑デイサービスセンター通信

# まいどはや

第32号



## 梨雲苑デイ・開運おみくじ



お正月といえば神社でのおみくじ！古くはまつりごとの決定にあたり、神様のご意思をうかがうために『くじ』が引かれたことに由来しているそうです。現在のおみくじは、運勢や祈願内容の吉凶などを神様に判断していただく占いとなっています。梨雲苑デイサービスセンターでは、今年も職員手作りのおみくじを利用者様に引いてもらい「大吉だったあ！新年早々縁起が良いわ(^\_^)」と楽しい新年の幕開けとなりました。



# 職員紹介

ケアワーカー  
 たなか としゆき  
**田中 利幸さん**  
 令和7年1月  
 (梨雲苑2階ホームより転属)

利用者様に安心安全で  
 楽しく過ごしていただ  
 けるように頑張りたい  
 と思います。

ケアワーカー  
 ともうち かなこ  
**塘内 加奈子さん**  
 令和7年1月入職

皆様が笑顔で過ごせる  
 よう私も笑顔で頑張り  
 ます！

## はじめまして

ケアワーカー  
 しば た あきこ  
**柴田 暁子さん**  
 令和7年1月入職

デイサービスで皆さんが  
 清々しい気持ちになっ  
 ていただけると嬉しい  
 です。

ケアワーカー  
 やち ま ゆ み  
**谷内 真由美さん**  
 令和7年2月入職

皆さんと安全に楽しい  
 時間を過ごしてもらえ  
 るように頑張ります。  
 よろしくお願ひします。



Copyright©社会福祉法人 梨雲福祉会 All Rights Reserved.

社会福祉法人梨雲福祉会公式フェイスブック  
 & インスタグラムを開設しています。  
 法人内行事や様々な情報を発信しています。

### ボランティアしてみませんか

- ・入浴後の整容・話し相手 etc...

火～木、土の午前中  
 週1回1時間～お待ちしております。  
 申込み、お問い合わせは  
 梨雲苑デイサービスセンター 担当：野崎まで

イラスト提供：いらすとや、イラストAC

ホームページも  
是非ご覧ください

梨雲苑  検索  
<http://www.riunen.com/>

発行：社会福祉法人梨雲福祉会  
 梨雲苑デイサービスセンター  
 〒930-0142富山市吉作1725  
 TEL(076)436-2002 FAX(076)436-2165



## 餅つき大会

毎年恒例の『餅つき大会』を行いました。利用者様の「よいしょ〜!!」の掛け声と同時に男性職員が力いっぱい杵を振り下ろし、ボランティアの方が返しを行いとっても楽しい餅つき大会になりました。出来上がった餅は「あんこ」「きな粉」「おろし」の3種類(#^^#) みんなで美味しくいただきました。



## 節分（豆まき）

今年はおちゃめな鬼が到来!! 一年の幸福を願い「オニは〜外! 福は〜内!」と豆まきを行いました。



## 梨雲苑パックタワー

2センチ幅に切った牛乳パックを積み上げていくゲームです。巨大タワー完成を目指し牛乳パックの向きや角度を考えながらいざチャレンジ!! 途中で崩れると「ワァ〜!!」「キャー!!」と歓声が上がり大盛り上がりでした♪ 20段〜30段積み上げる方もΣ(°Д°)!! 最後に職員も参戦(〜)/ (誰より真剣だったかも(笑))



# 健康のススム

## 座ってできる腰痛予防体操！！

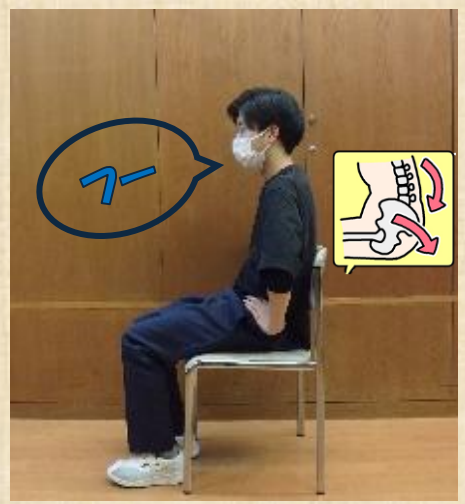
### ■骨盤前後運動

10回 2～3セット

- ①椅子に座り腰骨に手を当て骨盤をまっすぐにします
- ②鼻から大きく息を吸います
- ③口から息を吐き、骨盤を後ろに倒し腰を丸めます



繰り返す



### ■猫背×鳩胸ストレッチ

10回 2～3セット

- ①浅めに椅子に腰かけます
- ②背中を丸め、胸を反らす動作をゆっくりと呼吸しながら行います



繰り返す



### 体操を行う際の注意点

- ・痛みが強い場合は体操を中止してください
- ・回数は目安なのでできる範囲で実施してください