

あさみぞハウス便り

# ひまわり

令和

第 47 号令和元年 6 月 1 日

社会福祉法人 喜楽会  
小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス  
相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-943



▲元号が令和に変わり、あさみぞハウスのご利用者も、職員も、どこか新しい気持ちで日々過ごしています。今年のゴールデンウィークは 10 日間ととても長かったですね。その後、暑い日が続きましたが散歩がてら外に出て、季節の花を観賞したり、スーパーに行ったりしています。あさみぞハウス建物のすぐ前にある花壇に、ヒマワリの種を植えました。今年も、沢山咲くのを楽しみにしています。また、あさみぞハウスの玄関前でパクチーとペパーミントを育てています。少しずつ、育っていますので、ご来所の際にはご覧になってみてください。





▲あさみぞハウス美女農園ではトマト、ナス、ピーマン、トウモロコシなどの苗を植えて育てています。毎日の水やりが日課となっていて、散歩がてら畑に通っています。今年も地域の方にご協力を頂いて、例年になく立派な畑となりました。野菜たちも元気に育っていきそうです。今から収穫が楽しみです。

## ～健康だより～ 腰痛について part2



今回の健康だよりでは、腰痛がある時のストレッチを紹介したいと思います。

☆足を肩幅にひらき腰に両手をあて、手を支点に腰を後ろに反らします。

☆腰を反らした状態で3秒間息を吐きます。

(その時膝はなるべく真っ直ぐに伸ばすようにします。)

※腰を反ることで痛みが出る場合は中止してください。

腰痛を改善して良い姿勢を保つことが出来れば、転倒予防にもつながります。ぜひ試してみてください。

## 5月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット 4件 利用者同士のトラブル、  
薬、炊飯ミス、配膳ミス  
事故 3件 服薬関連

苦情・相談はありませんでした。

## 6月の予定

3日(月) 制作クラブ  
4日(火) 制作クラブ  
13日(木) 喫茶ひまわり  
19日(水) 外出支援  
27日(木) 喫茶ひまわり



☆19日は毎年恒例中華街への外出支援を行います☆

あさみぞハウスではご利用者を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。  
☎042-711-9435 担当：仲田

『ひまわり』は喜楽会のホームページでも  
ご覧になることができます。

あさみぞハウス

検索



あさみぞハウス  
@asamizohouse で検索してみてください。

あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧になっていただくため、Facebookにあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。