

# あさみぞハウス便り

# ひまわり

第 46 号令和元年 5 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 ☎042-711-9435



▲あさみぞハウスの日々の様子です。気温が上がってきてから、近所の桜を見に散歩に行ったり、公園へ足をのばしたりと活動量が増えてきた皆様ですが、外に出られない日は思いおまいの制作をしています。大人数でのレクリエーションも大盛り上がりでした。

先日、職員の子供たちが卒園入学を経て、あさみぞハウスにもあいさつに来ました。職員の子供達の成長も一緒に見守ってくれるご利用者です。



今年も「あさみぞ美女農園」はじまります！！

▲今年で3年目を迎えた「あさみぞ美女農園」。ご利用者と職員で「今年は何を育てよう？何を植えよう？」と盛り上がっていました。まずは雑草を抜いて耕すところから始めようと張り切り、汗を流しました。今年も沢山の収穫、楽しみにしています！



### ～健康だより～ 腰痛について



腰痛には様々な原因があり、予防法も様々です。猫背や、椅子にもたれたままの姿勢は背骨のカーブを崩し、腰痛の原因になるので注意が必要です。

良い姿勢を保つにはあごを少し引き、背筋を伸ばして、椅子に座る時は腰と脚の角度が直角になるようにすると、身体のバランスが取れ、腰痛予防になります。また、歩いている時に重要なのが足首の柔らかさです。足首がかたいと歩行にも影響が出て腰にも負担がかかります。正しい姿勢での歩行は腰痛予防につながりますので、腰や足首をほぐすストレッチをしてみてくださいはいかがでしょうか。

#### 4月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット 4件 転倒未遂・服薬関係

事故 2件 服薬関係

苦情・相談はありませんでした。



#### 5月の予定

6日(月) 制作クラブ  
7日(火) 制作クラブ  
9日(木) 喫茶ひまわり  
15日(水) 誕生日会  
23日(木) 喫茶ひまわり



初旬 泳げこいのぼり、大風ドライブ

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。

あさみぞハウス  
@asamizohouse で検索してみてください。