



みなみかぜだより 令和8年秋号

第2回 介護教室を開催しました。

9月11日「腰痛」をテーマに介護教室を開催しました。

座学を中心に腰痛の原因や、腰痛による生活や社会への精神的・経済的影響、発生時期別による対処法、自宅で出来る簡単なエクササイズを紹介させていただきました。

腰痛は発生する前の予防が重要となってきます。日々の生活で腰に負担のかかる動作や姿勢を紹介し、意識・注意しながら動作を行う事の重要性もお話しさせていただきました。

腰痛があると、仕事や日常生活の質がどうしても落ちてしまいます。発症しないよう、予防に取り組んでいただけたらと思います。



みなみかぜカフェ！！

当施設では、朝食に牛乳又はリンゴジュースを提供し、15時にはお茶とおやつの提供を行っています。利用者様から「たまには違った飲み物を飲んでみたい」「自動販売機にあるジュースが飲みたい」「家では毎日コーヒーを飲んでいて」等の声が聞かれ、職員も利用者様が日常生活の中で楽しみを持っていただき笑顔になっていただければと考え、「カフェ」の日を開催しました。飲み物の聞き取りを行い、コーヒーが一番多く、次にはちみつレモンでした。2種類から、自分で好みの物を選んで頂く楽しみを感じてもらい、飲みながら「美味しいね」「また飲んでみたい」「懐かしいね」「昔は家で飲んでいて」と昔話に話が弾み、利用者様一人一人笑顔溢れる時間となりました。

「カフェ」の開催で、日常生活に少しの変化、飲みたい物を自己で選択、自宅で飲んでいた飲み物が飲めた喜び、「次が待ち遠しい」と期待される声を聞き、利用者様の笑顔を増やす、家庭的な雰囲気づくりに努めなければと思いました。



かき氷を作りました！



レクレーション、スープ作り♡

