

● 4月～6月の行事予定

※都合により変更する場合がございます。

	4月	5月	6月
特養	●つつじ花見会	●菖蒲湯 ●母の日お楽しみ会	●父の日お楽しみ会 ●家族会
ショートステイ	●つつじ花見	●菖蒲湯 ●母の日おやつ作り	●父の日おやつ作り ●足湯外出
小規模特養	●花見ピクニック	●菖蒲湯 ●母の日会	●ユニット交流会
デイサービス	●桜祭り車窓めぐり ●回想写真展示会	●個別ピクニック ●地蔵花園	●料理教室 (料理・おやつ作り)
グループホーム 江上	●花見(桜)	●母の日 ●花見(つつじ)	●父の日 ●焼きそば会
グループホーム 権常寺	●誕生会 ●桜花見	●誕生会 ●つつじ花見 ●菖蒲風呂	●誕生会 ●紫陽花花見
デイサービス 白南風	●桜花見	●つつじ花見	●紫陽花花見 ●菖蒲花見
グループホーム 新谷	●桜花見	●つつじ見学	●菖蒲見学
グループホーム 天神	●桜花見学 ●誕生会	●つつじ見学	●紫陽花見学 ●誕生会

表紙題字筆者

デイサービス 加藤 勝太郎様 コメント



「元気に過ごす秘訣は？」
ホームに来て皆さんと会って、
お話す事。楽しいですよ!!

編集長コラム

先日、施設内研修会で「アンガーマネジメント」について行いました。アンガーマネジメントとは、簡単に言うと「怒り」をコントロールするという事です。人が生きていく中で必ず芽生える感情のひとつである「怒り」を上手くコントロールすることができれば、自ずと仕事や生活が豊かになってくるのではないのでしょうか。とはいえ、なかなか、そう簡単には一度温まったお湯は早々に冷えるものではありません。しかしながら私達はお湯を早く冷やす方法を知っています。氷を入れたり、冷たい水を足したり、時間を置いたりなど...

それと同じように、怒りが発生した場合に、自分なりにその感情を冷やす方法を見つけておけば、きっと怒りとの向き合い方や対処方法が変わってくるのではないのでしょうか。

桜の花びらが舞い踊るのを見ながら、少しでも自分の「怒りって...」と考えてみても良いかもしれませんね。



ハウスステンボスより車で約5分・ハウスステンボス駅より車で約10分



特別養護老人ホーム サンホーム江上

〒859-3244 長崎県佐世保市江上町4847番6

TEL(0956)58-3707(代表)

FAX(0956)58-3701

<http://koujukai.or.jp>

いつでも、ご相談・お問い合わせ下さい。

★サンホーム江上のFacebook(フェイスブック)が出来ました。よければ [f いいね!](#) をお願いします。



携帯用ホームページ
QRコード

春号

2021年4月発行

えが お

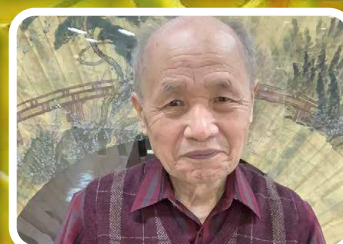


Sun Home Egami

特別養護老人ホーム
サンホーム江上
広報誌

INDEX

【特集】.....	1
【2階特養】.....	2
【ショートステイ】.....	3
【小規模特養】.....	4
【デイサービス江上】.....	5
【グループホーム江上】.....	6
【グループホーム権常寺】.....	7
【デイサービス白南風】.....	8
【グループホーム新谷】.....	9
【グループホーム天神】.....	10
4月～6月の行事予定・編集長コラム.....	11



簡単に出来る！

サンホーム式 お家トレーニング 略して家トレ！

白坂 作業療法士監修

注意点

- ・医師より運動の制限をされている方は実施しない
- ・呼吸を止めない
- ・痛みのない範囲で無理なく行う。
- ・転倒や転落には十分注意する

ポイント

- ・「ややきつい」と感じる負荷量が望ましい
(負荷量upの例:回数を増やす、足首に重りを装着する)
- ・どこを意識するかで効果up!!



作業療法士 白坂 夏美

腿の前面の筋肉を意識する。
立ち上がり時の踏ん張る力の
向上に効果あり!



ふくらはぎの筋肉を意識する。
歩行の際の推進力や安定性
アップに効果あり!



モデル:高本介護員

- ①椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばす
- ②「1・2・3・4」と数えながらゆっくりと膝を伸ばす
- ③「4」でつま先を手前に起こす

- ④「5・6・7・8」と数えながらゆっくりと膝を曲げる
 - ⑤「8」でつま先を先に延ばす
- ※両脚での実施が難しい場合は片脚ずつ行う
※目標回数10回×1～2セット

※紙面の都合上一つだけの掲載となりましたが、ご要望があれば随時掲載していく予定です!

2階特養

☆クリスマス会をしました☆



手作りのお金と交換でお菓子を選んで
もらったりみんなで歌を歌って楽しみま
した!

特別にノンアルコールのお酒で乾杯♪



絵馬に願いを♪

お一人お一人に新年の抱負を書いて頂きました♪

初詣



きもの着付け教室



ショートステイ職員の浦による着付け教室を開催しました。
参加者みなさま女性ということもあり、昔を思い出しながら
「そうやった!そうやった!」と話に耳を傾けておられました。
男性職員の着物姿にも大喜びです☆☆



帯揚げをここにはさみます!



お太鼓の大きさはこれくらいかな～



はい! 出来上がり♡



あんたもキレかよ 笑

豆まき大会

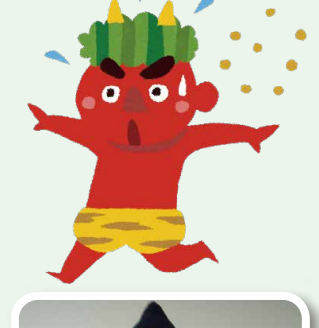
おにはそと!!
ふくはうち!!



コロナ禍で外出しての初詣は出来ませんでしたが、
ユニット内に作った神社で初詣をしました!



今年もコロナが猛威を振るっていますが、入居者様の豆まきで鬼だけでなくコロナウイルスも追い出し、健康な1年を過ごせそうです!



外出できず運動不足の日々ですが、本日は入居者様とエビカニクスと一緒に踊り、日頃の運動不足解消とコロナに負けない体力を付けました!



デイサービス江上

コロナ感染予防
対策にご協力
頂きまして

心から感謝致します
ありがとうございます



桃の節句の
お食事です★

ハイチーズ★



みんなで大富豪ゲーム★
誰が一番お金持ちかな??



♡ひな壇の前で記念撮影♡



撮影時には、マスクを外していただいております。



グループホーム江上

日常風景

大学生がおやつ作りと劇
をして下さり、一緒に歌も
歌いました。



クリスマス会と 誕生日会

ケーキを食べてプレゼント
もあり、楽しく過ごしました。



グループホーム
サンホーム権常寺
ごん じょう じ

初詣

今年は施設内で境内を作成し、お参りとおみくじを行いました。



節分 & 工作クラブ

クラブでは、お面を作成しました。



日常風景



入所・利用に関するお問い合わせ先



グループホーム

サンホーム権常寺
ごん じょう じ

佐世保市権常寺町1087-3 TEL (0956) 76-7096 FAX (0956) 76-7097

権常寺別道バス停前



デイサービス
サンホーム白南風
しら は え



正月風景

節分豆まき



負けられない戦い!

春の陽気に日向ぼっこ



感染予防
 アクリルボードを
 おしゃれに♪



日常風景



デイサービス

サンホーム白南風
しら は え

長崎県佐世保市山祇町392 TEL (0956) 59-7000 FAX (0956) 59-7001

【お問い合わせ時間】 8:30~17:30まで(日曜は休業です) 担当: 田淵

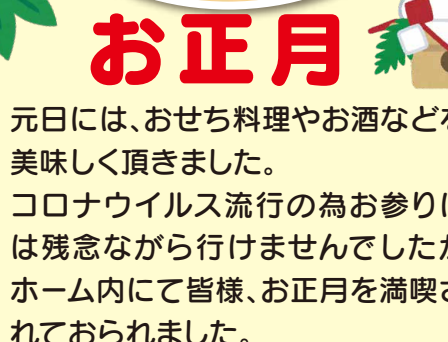
体験利用 見学受付中! (体験利用は、昼食代500円のみ自己負担となります。) お気軽にお電話ください。



グループホーム **サンホーム新谷** しん がえ

クリスマス会

今年も、ホーム内にてクリスマス会を行いました。
レクリエーションや歌を歌ったりなどして手作りのケーキを食べて楽しんでいただきました。



お正月

元日には、おせち料理やお酒などを美味しく頂きました。
コロナウイルス流行の為お参りには残念ながら行けませんでした。
ホーム内にて皆様、お正月を満喫されておられました。



入所・利用に関するお問い合わせ先



Sun Home Shingae

グループホーム

サンホーム新谷 しん がえ

長崎県東彼杵郡川棚町新谷郷1700番地2

TEL (0956) 26-6177

川棚町新谷バス停より

徒歩20分



グループホーム **サンホーム天神** てん じん

☺ 良い一年になりますように ☺



コロナに負けず毎日楽しく
過ごしています。

雪ダルマを
作りました



風船バレー大会



入所・利用に関するお問い合わせ先



Sun Home Tenjin

グループホーム

サンホーム天神 てん じん

長崎県佐世保市天神1丁目2番13号

TEL (0956) 37-9908

最寄りバス停

(東天神バス停)

