

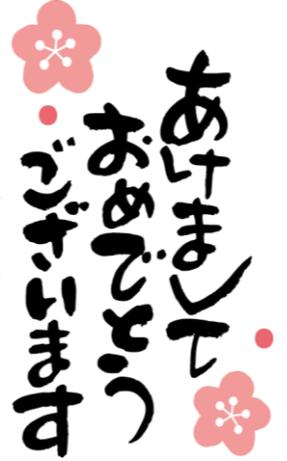


あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449



昨年中はご愛顧を賜りまして御礼申し上げます。

みなさまはどんな新年を迎えましたでしょうか？また、今年の目標は何ですか？

私の今年の目標は余裕を持ち行動に移せるようになれたらと思います。余裕を持ち、地に足をつけ過ごしていきたいと思います。

さて、2022年に入り2月でありフィットネスサロンさくらは早いもので5周年を迎えます。昨年9月に実施したアンケートでは、約9割の方に満足とのご回答をいただきました。引き続きみなさまにご利用して良かった。と満足感を得ていただけたようスタッフ一同取り組んでいきたいと思えます。

ご利用いただきながら何かお気づきの事などありましたら遠慮なくお声掛けていただけたらと思います。

最後になりますが、本年もあいフィットネスサロンさくらをどうぞよろしくお願い申し上げます。みなさまにとりまして素敵な1年となりますようにお祈り申し上げます。

施設長 嶋田和広

今年もよろしく
お願いします！

さくらスタッフ一年の抱負

人とのつながりを大切にして、1つ1つ成果が出せるように頑張ります。

長妻早苗 (生活相談員)

「継続は力なり！」
…運動不足・体重増加予防のために続けているジョギングを継続し、目標体重を目指します。

渡邊美香 (介護福祉士)

今年は週に2回の運動を続け、健康診断の数値を改善して、笑顔で皆さんとお会いできる一年を目指します！

能瀬由紀子 (介護福祉士)

趣味のための体力作りに励みます。今年もよろしくお願ひします。

望月恵子 (看護師)

年々かたくなる？
心と体と頭を柔らかく！
毎年同じ目標?!!

末次麗 (作業療法士)

健康第一！積ん読になっている本と漫画を読破したいです！

松本暢子 (介護福祉士)

今年は毎月ひとつ何か挑戦する事。1月は上級救命講習を受けます！

春日富美 (介護福祉士)



今年も仕事に生活に頑張ります！

宇佐美今日子 (看護師)

規則正しい生活を送る！
日をまたぐ前に寝る、休みの日も午前中には一度ベッドから出るを心がけます！

細井春菜 (理学療法士)

元気に、真面目に今年も頑張ります。趣味を見つけたいです！

小田史子 (介護福祉士)



第九を歌う♪

12月14日。

火曜日午前の時間内に、阿岸様にご協力いただき、利用者の皆様とベ-

トーベンの第九「喜びの歌」を歌いました。阿岸様は八十才を過ぎてからピアノを始めたと、今回は新曲で伴奏!! 猛練習をして当日に臨まれました。

利用者の皆様も喜びの歌をドイツ語で歌う事に挑戦! カタカナのドイツ語の歌詞で何度も練習しました。

新しい事にチャレンジした1カ月あまり。阿岸様のピアノは目に見えて上達され、歌い



手の皆様のドイツ語もどんだん舌が回るようになり、それらしく聞こえるようになりました。皆様の可能性をひしひしと感じられた素晴らしい時間でした。さくらの皆様、新しい年もぜひ、何か新しい事に挑戦してみましよう

(介護 松本)

スタッフも猛練習をし、ハンドベルの演奏を披露させていただきました。演奏後はさくらオリジナルカレンダーをプレゼント。ご自宅に飾っていただけると嬉しいです!



新人スタッフ紹介



おおさわ ひろし
大澤 博
介護福祉士
送迎ドライバー

- ①出身：東京都
- ②趣味など好きなこと：野球観戦・ドライブ
- ③仕事上で大事にしたいこと：利用者様に信頼していただき、安全に楽しく利用していただけるよう心掛けています。
- ④一言アピール：明るく、元気に!! よろしくお祈りします。
- ⑤職歴：特別養護老人ホーム・老人保健施設グループホーム等



ちよつと役立つ

ミニ講座

■感染症対策について



一昨年から流行り始めた「新型コロナウイルス」だけでなく、毎年日本人の1000万人(10人に1人)が罹患する「インフルエンザ」が流行する季節になりました。

最近の新型コロナウイルスの感染者は、デルタ株から新たな変異ウイルスオミクロン株が増えており、世界77カ国で確認されています。オミクロン株はワクチンを受けなくても感染力が強いと言われていいます。今、感染者が少ないからと油断せず、感染予防対策を続けることが大切です。予防が第一です。

インフルエンザ・コロナウイルスの感染経路は接触感染・飛沫感染です。感染経路を遮断してウイルスを体内に入れないために次の対策を引き続き実践していきましょう。

① 手洗い・うがい

石鹸による手洗いとアルコール消毒はウイルスに有効です。こまめに行いましょう。

外出から帰ったあと、食事の前、トイレの後、共有しやすい場所で触ったりしたドアノブ・つり革・エレベーターのボタン等)

② 加湿・加温

インフルエンザウイルスは、低温・低温が大好きです。湿度50〜60%、室温20度

以上が理想です。冬は乾燥しやすいので保湿には加湿器の利用、濡れタオルを室内に干す、定期的な換気などがお勧めです。

③ 人が多く集まる場所への外出を控える

インフルエンザの流行期(11月後半〜3月)はできるだけ不要な外出は控えましょう。新型コロナウイルス対策にもなります。

④ マスクの着用

マスクの着用により、喉の加湿・直接喉にかかること(飛沫感染)の予防になります。また、自身が罹患した時も周りに広げない効果があります。

⑤ ワクチン接種

ワクチン接種の予定がある方は早めに接種を済ませましょう。重症化を防ぐ効果が期待できます。

⑥ 感染症に負けない体づくり

バランスの良い食事の摂取、水分補給、十分な睡眠と休息、適度な運動を行いましょう。

風邪や発熱、体調不良の際は脱水が起きやすくなります。水分補給には身体に吸収されやすい経口補水液(OS-1)がお勧めですが、飲食できない状態だったり、症状が重い場合には速やかに医療機関を受診しましょう。

(看護師 望月)

