広報
笑顔を届ける定期便
なごみのさと
第159号

2024年1月20日発行

社会福祉法人あけぼの会
介護老人保健施設なごみのさと
秋田県大仙市大曲船場町1−1−4
電　話（0187）86−0511
ＦＡＸ（0187）86−0505
ホームページ
URL http://www.nagomi-a.jp/
E-mail nagomi@nagomi-a.jp

餅つき大会

本年も宜しくお願い申し上げます。

『新年のご挨拶』

社会福祉法人あけぼの会理事長
介護老人保健施設なごみのさと施設長
なごみメンタルクリニック院長
北 條 康 之

明けましておめでとうございます。今年の干支は「甲辰」です。春の日差しがあまねく成長を助く年と言われ、春の暖かい日差しが大地のものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年になるそうです。悪いところにも日が当たるため変化が起きますが、反省しつつ良いところを成長させる一年に出来ればと思っております。

私事になりますが、出身は大阪で、幼少期から阪神タイガースを応援してきました。前回の日本一の時は小学校六年生でしたが、優勝した時のことは鮮明に覚えています。昨年は三十八年ぶりの日本一となり、楽しい一年を過ごすことが出来ました。今年も期待しております。

悪い事では秋田の大雨被害がありました。秋田に来て三十年になりますが初めて経験いたしました。秋田駅前周辺が水に埋まっており愕然としました。近年異常気象が続いており、同様な事態が当法人でも起こりえます。現在は火災に関しての防災訓練を重点的に行っていますが、今後は水害時にどのような対応をするか、より考えていく必要性を感じており、対策していきます。

また昨年末にはインフルエンザが施設内で数件発生したため、面会制限や行動制限など皆様には大変ご迷惑をおかけしました。まだまだ寒い日が続き、インフルエンザ、コロナウイルスへの配慮が必要になりますが、皆様におかれましても健康な一年になるようにお祈り申し上げます。皆様今年もどうぞあけぼの会をよろしくお願いいたします。

新人紹介

青山結香（あおやまゆか）
（介護スタッフ なごみのさと）

● **趣味**‥‥おやまばやし（手踊り）

● **自己PR**‥‥
私は、入所事業部で10月からお世話になっています。小さい頃から高齢者に関わる仕事がしたいと思っていたので、あけぼの会の一員になることができて大変嬉しく思っております。ご利用者様に笑顔と元気を届けられるよう日々学び頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

● **趣味**‥‥猫と昼寝すること、音楽鑑賞

● **自己PR**‥‥
あけぼの会の一員として働くことが出来てとても嬉しく思っています。笑顔と感謝を忘れずに、ご利用者様の夢を実現するために頑張っていきたいと思います。これからどうぞよろしくお願い致します。

橋本茜（はしもとあかね）
（介護福祉士 なごみのさと）

在宅事業部
通所リハビリテーション

なごみ保育園児達のハロウィン
マシントレーニング風景

乾燥する季節がやってきました。
運動後、食事後、入浴後にこまめな水分補給をお願い致します。

イベント

午前と午後一緒に楽しみました！

難しい！

なんだ？

箱の中身は
何だったのでしょうか？

通所リハビリテーション
～リハビリの様子～

皆さん寒い中でも頑張っています！！

2階花園棟 11月

みんなでわいわい♪ 風船バレー

3階　あけぼの棟

きのこいっぱいの炊き込みご飯を作りました(^^♪

きのこや野菜を細かく切りました！

一緒につくりました♪

おいしく頂きました(^^)

特別養護老人ホーム
なごみの家

大仙市大曲船場町1丁目1-43
TEL 0187-88-8889

干し柿作り・芋の子汁作り・ドライブ

特別養護老人ホーム
なごみの家 とまき

大仙市戸蒔字谷地添63番地1
TEL 0187-73-7670

にっこり笑顔に心もあったまりました♡

いかにも軟らかそうな大根！

「久しぶりに食べだな～」

あったかおでんでポッカポカ♪

盛り付けもやっていただきました！

この後、あったかいお汁をたっぷり入れていただきました♪

歩行と言葉のリハビリ空間なごみ

大仙市大曲栄町13-38
Tel 0187-88-8116

「リハビリ空間なごみ 9 周年イベント」

9周年を記念して、皆さんと一緒に写真を撮りました！素敵な笑顔です♪

1年間皆勤賞だった方々の表彰式を行いました。これからも元気に通って来て下さい！！

リハビリ空間・なごみ NAGOMI

歩行と言葉の
リハビリ空間なごみ横手

〒013-0071横手市八幡字石町165-1
TEL 0182-23-5315

R5.11 雪道リハはじめました！

雪道を想定して訓練をしている様子

雪道を歩くのが怖い方必見！
「夢を叶える！正しい生活動作」
第1弾　正しい雪道の歩き方

歩行と言葉のリハビリ空間なごみ横手では、ご利用者様が歩けるようになることを目指し、住み慣れた横手市で元気に暮らせる様に「生活に活きるリハビリ」に力を入れております。

豪雪地帯の横手市ですので、雪道を想定した訓練を実施。
昨年は、雪の上を歩く練習をメインに実施しましたが、滑って転んでけがをする方が多く、今年は、凍っている場所でも転倒予防プログラムにリニューアル！

ご利用者様のニーズに合わせた「生活に活きるリハビリ」を行い、今後も横手地域の皆様へよりよいリハビリをご提案いたします！

管理者
倉田　康弘

なごみ保育園

大仙市大曲あけぼの町13-35
TEL　0187-73-7853

寒い日でも元気いっぱい！色々な室内遊びを楽しんでいる子どもたちです
今回は１～３歳児さんが運動遊び、０歳児さんがままごと遊びを楽しんでいる様子をお届けします！

音読トレーニング

「オーラルフレイル（口の衰え）」の予防で大切な「のどの筋力」を鍛える音読トレーニングのご紹介です。
音読をすることで、口や舌の筋力低下を予防し、噛む力・飲み込む力・はっきり発音する力を維持、また、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。そして、声に出すことで、視覚と聴覚を同時に使い、脳が活性化！記憶力の向上や認知症予防にもつながります。

６つのポイント！

1. **文章を用意します**　新聞のコラムや好きな本の一節、お気に入りの曲の歌詞を音読しましょう。
2. **姿勢を整えます**　椅子に座る場合は、足の裏を床につけ、背すじを伸ばしましょう。
3. **口をしっかり動かします**　口を大きく動かして、はっきり発音すると、のどや舌のトレーニングになります。さらに唾液腺が刺激され、口が潤います。
4. **ゆっくり読みます**　腹式呼吸を意識して、深い呼吸を心がけ、普段の会話よりゆっくりと少し大きな声で読みましょう。
5. **一息で長く読みます**　発声時間を長くして肺を鍛えます。息継ぎをする時は、お腹が膨らむことを感じながら、早く深く行いましょう。
6. **一日3回読みます**　1回1分程度、朝・昼・夜の3回行いましょう。

普段の生活にちょこっとプラスして、いつまでも元気で健康に♪

お役立ちコラム

特別養護老人ホーム なごみの家とまき
介護福祉士　高橋 栞

9月・10月・11月の誕生者の方おめでとうございます

※特別養護老人ホームなごみの家（船場町・戸蒔）、歩行と言葉のリハビリ空間なごみ（大曲・横手）、
なごみ訪問リハビリテーションのご利用者様もご掲載させていただいております。

9月

佐藤 ヒデ子様	20日生	85歳
佐渡 禎子様	24日生	84歳
茂木 幸子様	8日生	85歳
藤田 次生様	13日生	76歳
大坂 豊三郎様	24日生	88歳
青谷 典子様	25日生	78歳
佐藤 正継様	13日生	60歳
髙橋 リウ様	28日生	91歳
藤澤 敏行様	28日生	73歳
伊藤 ミサ子様	7日生	85歳
伊藤 タミ様	27日生	92歳
佐々木 サクラ様	6日生	93歳
三浦 昭子様	15日生	81歳
冨樫 俊雄様	5日生	82歳
田村 リヨ子様	30日生	77歳
齊藤 テツ子様	5日生	79歳
山﨑 イマ様	25日生	92歳
横山 茂樹様	24日生	84歳
高橋 佳子様	17日生	81歳
佐々木 秋子様	8日生	83歳
佐藤 栄様	29日生	73歳
小西 和子様	4日生	91歳
麻生 アチ子様	18日生	85歳
鈴木 政太様	24日生	89歳
照井 浜子様	16日生	93歳
松川 三郎様	12日生	73歳
渡辺 浩光様	22日生	66歳

10月

矢野 セツ様	30日生	90歳
山信田 キク卫様	20日生	88歳
大山 稔様	24日生	68歳
藤原 勝實様	29日生	84歳
小笠原 榮子様	15日生	90歳
石塚 旗雄様	23日生	87歳
須藤 惣吉様	16日生	89歳
大野 神三郎様	2日生	92歳
富山 ミヤ様	18日生	88歳
町田 リュウ子様	14日生	79歳
伊藤 チヨ様	9日生	81歳
深澤 信子様	22日生	85歳
佐藤 ミ卫様	6日生	88歳
冨樫 キク卫様	17日生	87歳
伊藤 禎子様	3日生	87歳
佐藤 リチ様	2日生	93歳
石倉 靖夫様	19日生	82歳
小西 金吉様	10日生	95歳
西村 京子様	12日生	88歳
今中 繁三郎様	1日生	89歳
伊藤 サカ卫様	15日生	93歳
矢野 チヨ様	20日生	89歳
三浦 ヒサ子様	15日生	94歳
河村 礼子様	20日生	86歳
伊藤 トキ様	21日生	88歳
梅川 三穂様	25日生	75歳
佐々木 リン様	11日生	91歳
佐藤 美喜子様	28日生	95歳
伊藤 サダ子様	3日生	89歳
佐々木 洋子様	30日生	75歳
藤田 カル子様	15日生	81歳
遠藤 美恵子様	6日生	73歳
鎌田 アサ子様	29日生	88歳
小西 マス子様	11日生	89歳
藤井 初子様	24日生	63歳

11月

佐藤 ヒデ様	1日生	90歳
藤田 優子様	26日生	75歳
三浦 キン子様	3日生	75歳
鈴木 克巳様	10日生	96歳
佐々木 栄子様	28日生	87歳
遠藤 麗子様	17日生	83歳
安杖 紀子様	22日生	76歳
畑本 タミ子様	25日生	88歳
千葉 キク卫様	15日生	99歳
小原 克様	17日生	85歳
高橋 進様	6日生	82歳
小南 久様	21日生	71歳
畑澤 豊様	1日生	72歳
高見 英子様	11日生	80歳
高橋 静子様	23日生	85歳
佐々木 正吾様	4日生	91歳
佐藤 秋夫様	13日生	88歳
小林 吉一様	3日生	79歳
東海林 キ卫様	18日生	88歳
藤原 千佳子様	18日生	77歳
飛澤 好美様	21日生	75歳
冨樫 操様	3日生	87歳
加藤 マサ様	12日生	88歳
佐々木 靖明様	14日生	78歳
渋谷 紀子様	1日生	82歳
照井 孝子様	13日生	69歳
藤谷 義光様	18日生	73歳
丸山 キミ様	7日生	81歳

社会福祉法人あけぼの会　事業所ご案内

- **介護老人保健施設 なごみのさと**
  あけぼの会 法人本部
  なごみ訪問リハビリテーション
  - **温水プール歩行リハビリ棟 なごみ夢WALK**
    〒014-0057 大仙市大曲船場町1丁目1-4
    TEL0187-86-0511　FAX0187-86-0505
  - **なごみ居宅介護支援センター**
    TEL0187-63-8885(直通)　FAX0187-86-0505

- **なごみメンタルクリニック**
  〒014-0057 大仙市大曲船場町1丁目1-45
  TEL0187-73-7721　FAX0187-73-7728

- **特別養護老人ホーム なごみの家**
  〒014-0057 大仙市大曲船場町1丁目1-43
  TEL0187-88-8889　FAX0187-73-7537

- **特別養護老人ホーム なごみの家とまき**
  〒014-0044 大仙市戸蒔字谷地添63番地1
  TEL0187-73-7670　FAX0187-73-7671

- **歩行と言葉のリハビリ空間なごみ**
  〒014-0061 大仙市大曲栄町13-38
  TEL0187-88-8116　FAX0187-88-8136

- **歩行と言葉のリハビリ空間なごみ 横手**
  〒013-0071 横手市八幡字石町165-1
  TEL0182-23-5315　FAX0182-23-5316

- **なごみ保育園**
  〒014-0055 大仙市大曲あけぼの町13-35
  TEL0187-73-7853　FAX0187-73-7854

利用者のべ数（※全サービスのご利用者様数を掲載しております。）

9月の入所利用者のべ数

（短期含む）	2,973人
短期入所（再掲）	108人
通所リハ利用者のべ数	1,098人（969）
訪問リハ利用者のべ数	408人
通所介護利用者のべ数	544人（272）
通所介護利用者のべ数（横手）	636人（318）
なごみの家	870人
なごみの家とまき	529人

10月の入所利用者のべ数

（短期含む）	3,069人
短期入所（再掲）	152人
通所リハ利用者のべ数	1,141人（1,005）
訪問リハ利用者のべ数	453人
通所介護利用者のべ数	568人（284）
通所介護利用者のべ数（横手）	694人（347）
なごみの家	893人
なごみの家とまき	698人

11月の入所利用者のべ数

（短期含む）	2,970人
短期入所（再掲）	105人
通所リハ利用者のべ数	1,151人（1,020）
訪問リハ利用者のべ数	479人
通所介護利用者のべ数	580人（290）
通所介護利用者のべ数（横手）	678人（339）
なごみの家	863人
なごみの家とまき	720人

※（　）内は1日換算数

編集後記

「あっ」という間の兎年から辰年になり、いよいよ新年がスタート致します。
感染予防対策のマスクをまだまだ手放す事が出来ませんが、ウイルスに負けない身体作りを一緒に頑張っていきましょう。
うがい、手洗い、消毒、そして、こまめな水分補給も忘れずに、よろしくお願い致します。
今年も健康で、笑顔と元気な笑い声が聞こえるハッピーな1年になれますように、よろしくお願い致します。

《 広報委員　吉田　恵 》

面会のご案内

対面面会と、お手持ちのスマホ等でビデオ通話が可能なリモート面会があります。

【お問い合わせ先】
- なごみのさと（86-0511）
- なごみの家（88-8889）
- なごみの家とまき（73-7670）

「面会について」とご連絡下さい。

悩まずすぐご相談下さい

ご家庭で介護のことなどで困っていることがありましたら遠慮なく、当法人の支援相談員・介護支援専門員にご相談下さい。
お待ちしております。