

# もえぎ便り 冬号



センター長・センター長補佐・居宅介護支援センター  
ホームヘルプステーション・事務の職員



小規模多機能型居宅介護の職員



デイサービスの職員

皆様方には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び  
申し上げます。住み慣れたご自宅で暮らし続けること  
を支えることができる「もえぎの里」を目指し職員一  
同努力してまいります。

今年も変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、お  
願い申し上げます。

JA 高岡もえぎの里 職員一同



# すこやか運動教室

もえぎの里では、今年度も高岡市の委託を受け、すこやか運動教室を実施しています。運動習慣を身につけ、転倒を予防することを目的として3ヶ月間（全12回）開催しています。

ご自宅にある道具を使つての運動や脳トレ等も取り入れ、楽しく運動をしていただけるようにしています。



ペットボトルを使って上肢の運動



運動の前後には健康チェック



ストレッチ



骨盤底筋を鍛える運動

## 収穫の秋

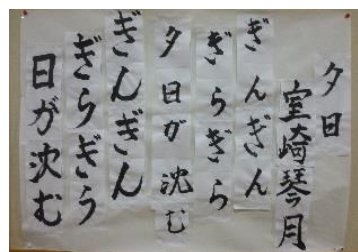
## 芸術の秋



秋の晴れた日、みんなでさつまいもを収穫しました。穫れたさつまいもは豚汁にして、新米「富富富」と一緒にご利用者に召し上がっていただきました。



ちぎり絵や書道、  
素敵な作品に仕上がりました！



# 機能訓練がんばっている人紹介

今回は小多機より、  
お二人の方を紹介します。

たかはら しんいち  
高原 信一様（97歳）

「この年になって何かしようとは思わんけど、足腰が弱くなったから転ばないように。」と訓練に励む高原さん。「目標はイオンとか行って外食したい。」と語ってくれました。



ふなせ むつこ  
舟瀬 睦子様（88歳）

「ここに来るといろいろなことをして頭も動かすし、ためになって楽しい。」と笑顔で語ってくれた舟瀬さん。

好きな書道や体操にも力が自然と入ります。「まだまだ練習せんなんわ。」と恥ずかしそうに作品を見せてくれました。



### 職員からの一言

お二人とも、普段から何ごとにも一生懸命取り組まれています。高原様は、素晴らしいスクワットを披露してくださいます。舟瀬様は、納得できる字が書けるまで、書道に没頭しておられます。これからも、一緒に頑張っていきましょう！（松澤介護士より）

## ばら園見学



10月、小多機では、ご利用者様と一緒におとぎの森公園へ行ってきました。ぽかぽかとした良いお天気で最高でした！  
コロナなんて吹き飛ばせ！！

## レクリエーション活動

デイサービスでは、日替わりでクイズやボール投げ・ゴルフなど全員で楽しめるレクリエーションを提供しています。ご利用者様からは「こういうのが本当に楽しい。」との声をいただいています。

1つ1つの取り組みがご利用者様の意欲向上につながることを目標に、職員一同知恵を絞り、創意工夫していきたいと思っています。

障害物を避けての  
ボール転がし！  
「何点に入った??」



足で踏ん張り、バランスをとって行うことで、自然と体幹も鍛えられ筋力維持にもなります。



1位になったら  
金メダル！



## 職員紹介



かさや あきひろ

福祉事業センター長補佐 笠谷明宏

令和2年10月1日付定期人事異動により、J A 高岡本店総務課からもえぎの里へ配属となり、事務所で勤務しています。

ご利用者様が満足していただけるような施設運営の一助となれるよう、一生懸命努めてまいりますので、よろしくお願いします。

## 令和2年度「介護」川柳入選



テイスタンス  
心はいつも  
寄り添って

8月10日の「ホームヘルパーの日」にちなみ介護にあたるヘルパーへの思いなどをこめた川柳の募集(富山県・富山県ホームヘルパー協議会主催)があり、J A 高岡ホームヘルパーステーションのまつむら あゆみ 松村亜由美ヘルパーが入選されました。

## しめ縄作り 小多機通信

12月22・23日 古代米を使用し、お正月に向けてしめ縄づくりをしました。



## クリスマス会



12月24・25日 クリスマス会を行ないました。ご利用者様とケーキを作ったり、歌やゲーム・職員の二人羽織などを楽しみ、笑顔いっぱいの会となりました。

### 理美容

1月26日(火)  
2月25日(木)  
3月24日(水)

### 地産地消おやつ

1月おはぎ・パン  
2月タルト・パン  
3月桜餅・プリン

### 行事食

1月おせち料理  
2月おでん  
3月ちらしずし

### クイズで

楽しく脳を活性化!!

□に同じ文字を入れて言葉を作りましょう。

1. ま□き□こ

ヒント:縁起物です。

2. □□おど□

ヒント:日本庭園にある...

3. □□□く

ヒント:江戸時代に存在。

### お知らせ

もえぎの里では健康・介護についてのご相談はいつでもお受けしています。

TEL 26-7470

《編集後記》 新しい生活様式で迎えた新年、いつもとは違ったお正月を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。まだまだ気の抜けない日々が続いていますが、もえぎの里では引き続き感染症拡大防止対策に取り組み、皆様に安心してご利用いただける環境づくりに努めてまいります。今年もよろしくお願い致します。(H・J)