

# さんばつやさん

月2回程来て下さる訪問美容さん★

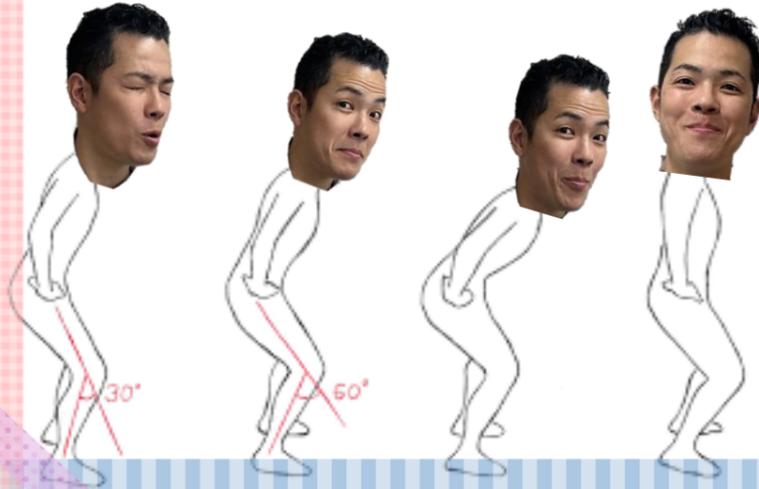
パーマやカラーはもちろん、ベッド上でのカットもして下さいますよ(^^) /



毎回同じ方が2人体制で来て下さるので入居者様も安心してお任せできているようです。  
お好みのヘアスタイルがあれば、ぜひお写真など用意してみてくださいね！



## 機能訓練士扇原先生の 正しいスクワットとは？ 為になる話



一番大事なことは  
一度に無理をせず、継続的に行う

膝を痛めないように、お尻を後ろに引いて  
上体をやや前傾にし、膝が前に出ないように

おしりや太ももの筋肉を鍛えることによって、  
膝・腰の痛みの軽減、ヒップアップにも効果的です！



ここ寿寿で、仕事に育児に、料理も出来る人といえばみんなご存じ木内主任ですが、最近すごい事を発見した！と興奮した様子で話しかけてきました。  
なにやら「厚揚げを焼いてソースをかけたらたこ焼きになる！」と。  
いやいや、そんなはずないでしょ〜と家で実践してみたらタコの味はしないものの、たこ焼きそのもの！子供たちにも大好評でした！

### おいしいお話

なかなかメイ  
ンとして扱わ  
れにくい厚揚  
げですが、関西  
人に馴染みの  
強いソースで  
一気に主役級  
になりました！  
厚揚げが主役  
になれるレシ  
ピがあれば、ぜ  
ひ木内主任に  
教えてあげて  
ください♪

# 寿寿たより 2025年2月号



介護付き有料老人ホーム 寿寿—ことこと—  
編集責任者 米田 豊



# 初詣

## 行ってきました!

毎年恒例のとんど焼きでは、おぜんざいを食べたり、焼き芋を頂いたり、ポイント事業のボランティアさんとバツリ会って「あけましておめでとうございます」とご挨拶を交わしたり、お正月らしい外出となりました。

持って行ったしめ縄や門松が燃やされているところをみて「暖かいね。よく燃えてるな～」としばらく眺めていましたよ。

1月はまだ「すごく寒い」と感じることも少なかったですが、やっぱり冬ですね。2月に入るなり初雪が降り、「寒い～」と自然と口に出てしまいます!

初詣では健康をお祈りする方が多かったのですが、皆様はいかがでしたか?



96歳  
トミエ様



88歳  
富士子様



74歳  
俊博様



91歳  
希素様

## 1月生まれの皆様



82歳  
敏雄様



96歳  
俊子様



97歳  
絹子様



94歳  
朝子様

## カトレア



## 寿寿のお風呂

寿寿には1階～3階に計5つの浴槽があります。3つは家庭にもあるような追い炊き機能付きの浴槽で、可動式の手すりや滑り止めが施されている椅子があります。

要支援の方だと、お一人で入られることも多いです。

もちろん1人入られるごとにお湯は入れ替えていますので、いつ入っても

も安心です!上の写真の「カトレア」と「ユニバス」は浴槽をまたぐことが難しくなって、車いすで入浴される方用の浴槽です。



ユニバス



初めてユニバスで入浴される方は「私またぐこと出来ないからいつもシャワーだけやねん」とおっしゃられ、湯船に浸かれた時は「すごいね!今はこんながあるんやね!」とビックリされていました。

お湯がたまるのも30秒くらいなのですぐにお湯に浸かれますし、無理なく入れるところが良いですよ!



## カトレア



現状はユニバスのみで入浴される方のみで、浴室で休憩中のカトレアですが、こちらもリクライニングのまま横を向いていただくことによって、背中から足まで洗身ができるので介護度が高くなっても安心して入浴していただくことができますね!

また、こちらもお一人で入られることに新しいお湯に入れ替えれます。昔ながらの介護施設では大浴場の所もまだまだあり、それが魅力に感じられる方も多いと思います。

介護施設の入浴現場なのでもちろん効率も考えていますが、寿寿では最後まで安心・安全に入浴できるようまだまだ考えていきたいです!



おしるこ振る舞い 2月25日  
演奏会 2月18日  
散髪 2月3日・25日