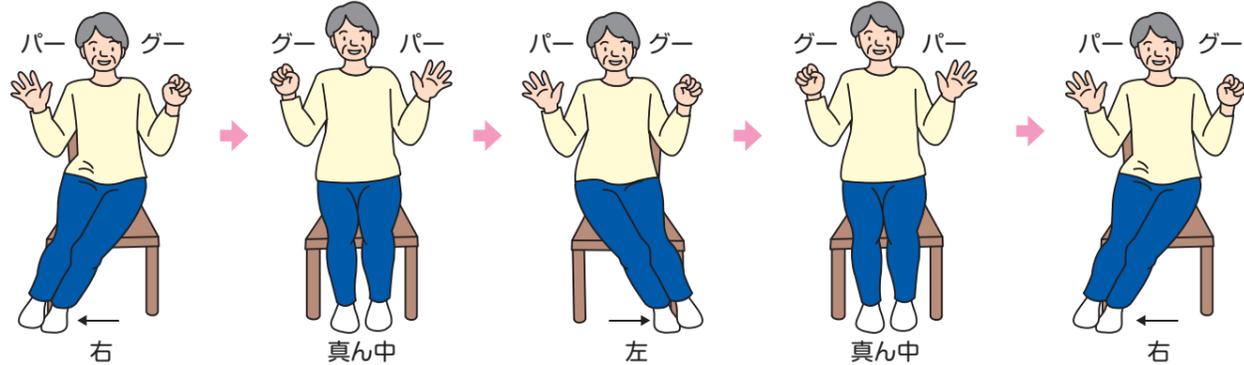


毎日簡単体操 ～脳トレ編～

今回は脳が活性化する体操を紹介します。この体操は、手足を同時に動かす運動で動きが大きくなるため、全身の血流もアップし、一石二鳥です！

グーパーステップ 右手はパー、左手はグーにし、リズムよく交互に手を入れ替えます。同時に両足をそろえた状態で、右、真ん中、左、真ん中、右とステップを踏みます。



地域の皆様と共に

老人保健施設サンタマリアは、鴻の巣1丁目町内会の一会員として、住民の皆様の健康な暮らしに何かお役に立てることができたらと思い、町内会及びこのすまスターズの皆様と地域交流活動を行っております。活動内容としましては、年間を通して計画を立て、地域講演会、健康体操、認知症カフェなどを実施しております。町内会回覧板やポスター掲示、必要に応じて案内書送付などでお知らせいたしておりますので、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。



ボランティアの特集

サンタマリアでは、様々なボランティアさんが活躍中です。喫茶のお手伝いや、歌の会の運営、利用者様のお話し相手、入浴後のドライヤー介助、様々な教室の講師、認知症カフェのお手伝い、ネイルアート、その他楽器演奏やフラダンスの慰問等、多岐にわたり沢山の方の力を貸して頂いております。多くの方の活躍が、利用者様の皆様の生活に色を与え、笑顔が生まれています。



外出レク

近くの喫茶店へお出かけ、とっても喜んでもらえました！
皆様もちろん完食です！次回の外出レクをお楽しみに～♪



平成30年度下半期サンタマリアカレンダー (9月～)

9月15日(土)	長寿を祝う会
9月22日(土)	地域講演会(植田北コミセン)
10月24日(水)	大運動会
11月12日(月)	定期職員研修会
11月19日(月)	
11月28日(水)	バザー
12月10日(月)	ボランティア感謝式
12月19日(水)	クリスマスミサ
12月26日(水)	餅つき大会
1月9日(水)	施設祝福式
2月1日(金)	まめまき
3月11日(月)	地域公演会(植田北コミセン)

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：名古屋市天白区鴻の巣1-1101
電話：052 (803) 3611
FAX：052 (803) 7435

Email：info@santamaria.or.jp
ホームページ：http://www.santamaria.or.jp



◀スマートフォンはこちらから

次回発行予定 2019年4月



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

老人保健施設 サンタマリアニュース

第28号

発行日：2018年10月1日
発行責任者：永井 敏也
発行者：広報委員会

シスターのことば

「わたしたちに祈りを教えてください」

イエスがある所で祈っておられた。祈りが終わると弟子の一人がイエスに、「主よ、ヨハネが弟子たちに教えたように、わたしたちにも祈りを教えてください」と言った。そこで、イエスは言われた。祈るときには、こう言いなさい。

「父よ、御名が崇(あが)められますように。

御国がきますように、

わたしたちに必要な糧を毎日与えてください。

わたしたちの罪を赦(ゆる)してください、

わたしたちも自分に負い目のある人を皆赦(ゆる)しますから。

わたしたちを誘惑に遭(あ)わせないでください。」

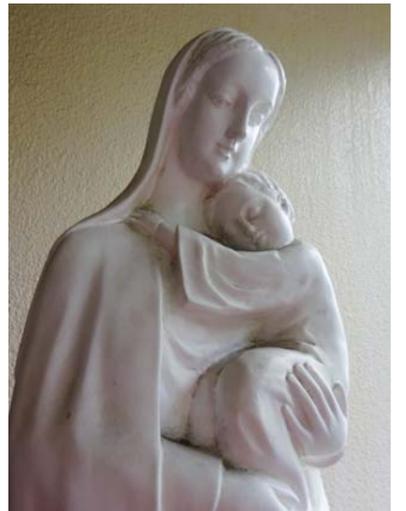
(ルカ11.1～4)

イエスさまは神様を父と呼ばれました。

イエス様と父なる神様との関係を知ること、わたしたちも神様との交わりを深めることができます。

ここサンタマリア老人保健施設では、祈りの集いに参加なさる皆様と聖書の言葉を聞き、感謝の祈りをささげております。

特に、家族の皆様、お世話をしてくださる皆様、職員の皆様のために感謝し、心身の健康が恵まれますように祈っております。また、世界のため、日本のために、難民や、災害で苦しんでいる兄弟姉妹のために、善意ある人々の援助をいただいて、家族とともに安らぐことができますようにと祈りをささげております。病気で苦しんでいる方、悲しんでいる方、困難にある方のために、神様が慰めと力を与えてくださるように祈っております。マリアさまが、切なる祈りを助け、とりついでくださいますように。



抜粋 『主の祈り』カルロ・マリア・マルティーニ著より
カトリック社会事業室 Sr.高橋順子

— 利用者様の作品 —



インフルエンザに気をつけよう！

インフルエンザとは、“インフルエンザウイルス”によって引き起こされる感染症です。例年11月から3月ごろに流行します。38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。診断技術の進歩によって、かぜと思われる程度の症状でも、インフルエンザと診断されるようになってきています。インフルエンザが流行しているときには、熱が低くても、症状があればインフルエンザの可能性があるので。

最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ワクチンの接種で、インフルエンザに感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状ですみます。

- * 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- * 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- * 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- * 乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。換気もしましょう。
- * 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗うようにして、周囲への配慮をしましょう。



看護副主任 萩原 裕子

職員親睦会「マリア会」の紹介

当施設は各種の専門職がその専門性を発揮しつつ、全職員が一丸となってサービスを提供しています。マリア会は職員同士の交流を深め、チームの結束を固めることを目的に各種親睦行事を行っています。職員の縦と横のつながりを強め、ご利用者の皆さまにより良いサービスを提供できるよう活動を行ってまいります。



ランチは正真正銘の
松阪牛ランチです！



満腹の笑顔でハイポーズ

今年は伊勢神宮へ
出かけました



復活祭ミサ

平成30年4月4日(水)



カトリアバンド慰問

平成30年4月21日(土)



バザー(守山作業所)

平成30年5月23日(水)



フルーツ慰問

平成30年7月4日(水)



防災訓練(初期消火)

平成30年7月11日(水)



防災訓練(避難誘導)



サンタフェスタ

平成30年7月28日(土)



サンタマリア祭

平成30年8月1日(水)

長寿を祝う会

平成30年9月15日(土)



サンタマリア二番手のご長寿さん 102歳!!

サンタマリアー番のご長寿さん 105歳!!

男性部門で一番のご長寿さん 100歳!!

